

# **Essen und Essgenuss**

**Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von  
Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag**

**Chancen eines genuss- und sinnesorientierten Ansatzes für  
schulische Bildungsprozesse**

Von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg  
zur Erlangung des Grades einer  
Doktorin der Erziehungswissenschaften (Dr. paed.)

genehmigte Dissertation von

**Nicola Kluß**

aus

Lich

im Jahr 2018

**Erstgutachterin:**

Frau Prof. Dr. Angela Häußler

**Zweitgutachterin:**

Frau Prof. Dr. Silke Bartsch

**Fach:**

Alltagskultur und Gesundheit

**Tag der mündlichen Prüfung:**

18. September 2018

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1	Hinleitung zum Thema .....	1
1.2	Fragestellungen und Vorgehensweise .....	2
<b>1.3</b>	<b>Begriffsbestimmungen .....</b>	<b>3</b>
1.3.1	<i>Essen, Ernährung und Esskultur.....</i>	<i>4</i>
1.3.2	<i>Essgenuss.....</i>	<i>5</i>
1.3.3	<i>Genussfähigkeit und Genussorientierung.....</i>	<i>10</i>
1.3.4	<i>Sozialisation.....</i>	<i>12</i>
<b>2</b>	<b>Theoretische Fundierung.....</b>	<b>15</b>
2.1	Essgenuss und Geschmack – mehrdeutige Bedeutungszuschreibung .....	15
2.1.1	<i>Essgenuss und Geschmack als Sinneswahrnehmung .....</i>	<i>16</i>
2.1.2	<i>Essgenuss und Geschmack als Verortung des Individuums im sozialen Raum.....</i>	<i>18</i>
2.2	Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung .....	22
2.2.1	<i>Kulturelle Entwicklung: von der Lust zum Genuss .....</i>	<i>23</i>
2.2.2	<i>Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung in Primär-, Sekundär- und Tertiärsozialisation .....</i>	<i>25</i>
2.2.2.1	Essen, Essgenuss und Geschmack in der Primärsozialisation.....	26
2.2.2.2	Essen, Essgenuss und Geschmack in der Sekundärsozialisation .....	30
2.2.2.2.1	Entwicklungsaufgaben des Jugendalters .....	32
2.2.2.2.2	Einflüsse auf die Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung von Jugendlichen.....	37
2.2.2.3	Essen, Essgenuss und Geschmack in der Tertiärsozialisation.....	44
2.2.2.3.1	Lebensformen .....	46
2.2.2.3.2	Essen, Essgenuss und Geschmack als Ausdruck der eigenen Gesinnung .....	53
2.3	Essgenuss, Sünde und Schuld .....	57
2.4	Genuss- und Essgenussstudien .....	60

<b>3</b>	<b>Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Alltag .....</b>	<b>64</b>
3.1	Forschungsdesign der Untersuchung.....	64
3.1.1	<i>Forschungsfragen und forschungsleitende Annahmen .....</i>	<i>64</i>
3.2	Qualitative Sozialforschung .....	66
3.2.1	<i>Soziale Konstruktion von Wirklichkeiten .....</i>	<i>69</i>
3.2.2	<i>Im Zentrum: Das Subjekt im Alltag.....</i>	<i>70</i>
3.2.3	<i>Möglichkeiten und Grenzen qualitativer Forschung.....</i>	<i>72</i>
3.3	Methodisches Vorgehen der Untersuchung.....	73
3.3.1	<i>Primäranalyse.....</i>	<i>73</i>
3.3.1.1	Leitfadengestützte, problemzentrierte Interviews .....	73
3.3.1.2	Studienkollektiv der Primärerhebung.....	78
3.3.2	<i>Sekundäranalyse.....</i>	<i>82</i>
3.3.2.1	Methodische Vorgehensweise bei der Auswertung der Interviews .....	89
3.3.2.2	Kategorien- und Typenbildung .....	91
3.4	Ergebnisse der qualitativen Studie .....	93
3.4.1	<i>Fallbeschreibungen und Typologien .....</i>	<i>93</i>
3.4.1.1	Fallbeschreibungen Typologie Genussorientierte .....	96
3.4.1.1.1	Typologie Genussorientierte .....	107
3.4.1.1.2	Merkmalsabweichungen Typologie Genussorientierte .....	115
3.4.1.2	Fallbeschreibungen Typologie Rationale.....	117
3.4.1.3	Fallbeschreibungen Typologie Lustorientierte .....	157
3.4.2	<i>Vergleiche der Genusstypologien .....</i>	<i>189</i>
3.4.2.1	Nahrungszubereitungs Kompetenzen - Ernährungsverantwortung - Geschlecht.....	190
3.4.2.2	Nahrungszubereitungs Kompetenzen - gesundheitsförderlicher Ernährungsstil - Geschlecht .....	191
3.4.2.3	Zufriedenheit - Typologie - Geschlecht.....	194
3.4.2.4	Zufriedenheit - Typologie - Genussorientierung - Geschlecht.....	196
3.4.2.5	Genussorientierung - Nahrungszubereitungs Kompetenzen - gesundheitsförderlicher Ernährungsstil .....	199
3.4.2.6	Genussfähigkeit - Typologie - Geschlecht - gesundheitsförderlicher Ernährungsstil - Zufriedenheit .....	201
3.4.2.7	Genussorientierung - Genussfähigkeit .....	204

3.4.3	<i>Zusammenfassung der Ergebnisse .....</i>	206
<b>4</b>	<b>Schlussfolgerungen für die EVB .....</b>	<b>211</b>
4.1	Essgenuss und Genussfähigkeit im EVB-Curriculum .....	213
4.2	Schlussfolgerungen aus den Erkenntnissen der Interviewanalyse für die schulische Ernährungsbildung .....	225
4.2.1	<i>Genussfähigkeit .....</i>	228
4.2.2	<i>Genussorientierung .....</i>	235
4.2.3	<i>Nahrungszubereitungs Kompetenzen .....</i>	238
4.3	Handlungsfelder der EVB zur Bildung von Genussfähigkeit .....	242
4.4	Offene Forschungsfragen und weitere Perspektiven für die EVB .....	245
<b>5</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>247</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>249</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>267</b>

## **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1	Dimensionen zu Lust und Genuss	25
Abb. 2	Einordnung der Interviewten in die Sinus-Milieus	95
Abb. 3	Geschlecht – Nahrungszubereitungs Kompetenzen	190
Abb. 4	Geschlecht – Ernährungsverantwortung	191
Abb. 5	Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil – Nahrungszubereitungs- kompetenzen	193
Abb. 6	Zufriedenheit Ess- und Essgenussalltag - Typologien	195
Abb. 7	Geschlecht – Zufriedenheit	196
Abb. 8	Genussorientierung – Typologien – Genusshemmende Faktoren	197
Abb. 9	Genussorientierung - Zufriedenheit mit Ess- und Essgenussalltag	198
Abb. 10	Geschlecht – Genussorientierung	199
Abb. 11	Genussorientierung – Nahrungszubereitungs Kompetenzen	200
Abb. 12	Genussorientierung - Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil	200
Abb. 13	Genussfähigkeit – Typologie	202
Abb. 14	Geschlecht – Genussfähigkeit	202
Abb. 15	Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil – Genussfähigkeit	203
Abb. 16	Genussfähigkeit - Zufriedenheit mit Ess- und Essgenussalltag	204
Abb. 17	Genussfähigkeit – Genussorientierung	205

## **Tabellenverzeichnis**

Kurzporträts der Interviewten	80 f.
Tabellarische Übersicht zur Typologie Genussorientierte	110 ff.
Tabellarische Übersicht zur Typologie Rationale	150 ff.
Tabellarische Übersicht zur Typologie Lustorientierte	183 ff.

## Abkürzungsverzeichnis

AES	Alltagskultur, Ernährung, Soziales
bpb	Bundeszentrale für politische Bildung
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
EVB	Ernährungs- und Verbraucherbildung
FAZ	Frankfurter Allgemeinen Zeitung
Forsa	Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
JIM-Studie	Jugend, Information, (Multi-) Media-Studie
KiGGS-Studie	Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
KVA	Kids Verbraucher Analyse
MuU	Mensch und Umwelt
NVS	Nationale Verzehrstudie
NZB	Nahrungszubereitung
PISA	Programme for International Student Assessment
REVIS	Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen
TIMSS	Trends in International Mathematics and Science Study
VWE	Vollwerternährung
WAG	Wirtschaft, Arbeit, Gesellschaft

## Danksagung

In den letzten Jahren haben mich viele Menschen auf dem Weg begleitet, die vorliegende Arbeit zu schreiben. Ohne diese Unterstützung wäre es mir nicht gelungen, diese anfertigen und fertigstellen zu können. Nachfolgend möchte ich meinen ganz herzlichen Dank für die vielfältigen und zahlreichen Unterstützungsangebote und Motivationshilfen insbesondere ausdrücken bei:

...Frau Prof. Dr. Methfessel, mit der alles begann. Sie „holte“ mich zurück an die Pädagogische Hochschule und zeigte mir im Rahmen meines Diplomstudiums, wie viel Freude es macht, sich mit den Lehren unseres Faches zu beschäftigen. Durch sie entstand überhaupt der Gedanke zu promovieren.

...Frau Prof. Dr. Häußler, ohne die die vorliegende Arbeit nicht hätte entstehen können. Sie hat mich federführend den gesamten Prozess hinweg begleitet, unterstützt und motiviert. Erst durch ihre Anregungen konnte die wissenschaftliche Arbeit zu dem werden, was sie vorliegend ausmacht. Unsere zahlreichen, schönen Abendgespräche waren für mich rundherum eine echte Bereicherung.

...Frau Prof. Dr. Bartsch, die mich insbesondere im didaktischen Teil unterstützt und wertvoll beraten hat. Durch ihre kritisch konstruktiven Anmerkungen und Hinweise hat sich dieser wie vorliegend entwickeln können.

...der Dr. Rainer Wild-Stiftung, die mir das vorliegende Interviewmaterial zur Verfügung gestellt hat. Zudem habe ich alle zusätzlichen die Interviews betreffenden Informationen erhalten, die ich zur Analyse benötigt habe.

...Frau Dr. Schönberger, die mir den Zugang zum Interviewmaterial ermöglicht hat und mich insbesondere zu Beginn der Arbeit bezüglich der Analyse des Materials wertvoll beraten hat.

...Frau Dr. Zocher, die mir besonders in schwierigen Momenten immer wieder freundschaftlich und motivierend zur Seite gestanden und mir inhaltlich wertvolle Anregungen und Tipps gegeben hat.

...meiner Kollegin Barbara Rieger, mit der ich mich über das Thema austauschen konnte, die mich aber auch über diverse Computertipps und verständnisvolle Gespräche unterstützt hat.

...meinen Eltern, die immer für mich da waren und mir im wahrsten Sinne des Wortes mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben. Sie haben meine beiden Töchter liebevoll in ihrem Alltag begleitet und sich herzlich um sie gekümmert. Zudem waren die fachlichen Gespräche mit meinem Vater bereichernd. Einen herzlichen Dank meinem Vater auch für all die Mühen und die Zeit, die er in das finale Lektorat investiert hat.

...meiner Schwiegermutter für die liebevolle und flexible Betreuung meiner beiden Mädchen.

...meiner Freundin Sonia, die mich motiviert und immer an mich geglaubt hat.

Am allermeisten möchte ich mich bei Andreas und meinen Mädchen, Victoria und Isabella, bedanken, die mich durch den gesamten Prozess getragen und ertragen haben. Danke für euer Verständnis, eure Geduld und eure vielfältige Unterstützung. Ihr habt und hattet immer die besondere Gabe mich zu „erden“ und mir zu zeigen, was wirklich wichtig ist. Dafür bin ich euch sehr dankbar!



**„Genuss ist die *Handlung in der Gegenwart*, die *Hoffnung für die Zukunft* und die *Erinnerung an vergangene Dinge*.“**

(Aristoteles)

# 1 Einleitung

## 1.1 Hinleitung zum Thema

Werden Menschen befragt, was ihnen beim Essen am wichtigsten ist, so wird diese Frage oft beantwortet mit: ein guter Geschmack (Pudel 2002, S. 375). Essen wird mit Lust und Freude assoziiert. Über den guten Geschmack geht Essen dem Bedürfnis nach Lustgewinn, Entspannung, Zufriedenheit und guter Laune nach (Grawe 2004, S. 183 ff.).

Von der Natur aus sind dem Menschen bezogen auf sein Essverhalten die Lust nach Viel, nach viel Süßem, viel Fleisch und viel Fett in die Wiege gelegt worden. Diese Präferenzen haben das Überleben in einer Gesellschaft des Mangels „gesichert“, da die genannten Vorlieben u. a. viel Energie beinhalten. In Überfluggesellschaften ist aber nicht nur das Zuviel an verzehrten Lebensmitteln und Speisen als problematisch zu bewerten. Den industriell gefertigten Lebensmitteln werden Aromastoffe und Geschmacksverstärker zugesetzt, so dass die Auswahl und die Bewertung der Lebensmittel auch durch ein entsprechendes Marketing erschwert werden.

In einer Überfluggesellschaft wie der unsrigen ist die menschliche „Programmierung“ auf die genannten Präferenzen eher hinderlich und wirkt sich zum Teil negativ auf die Gesundheit und in Überfluggesellschaften auch auf die soziale Akzeptanz aus (Methfessel, Höhn und Miltner 2016). Um die Lust auf die angeborenen Vorlieben einzugrenzen, werden diese kulturell geregelt. Die naturgegebene Lust auf Genuss steht somit in einem Spannungsfeld gegenüber dem kulturell gestalteten Maß am „rechten“ Genuss und damit oftmals auch zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung (Methfessel 2017, S. 165 f.; Methfessel 2013, S. 32).

Es stellt sich die Frage, was die Spannung zwischen Lust und dem gemäßigten, gezügelten und zum Teil gesellschaftlich wertenden Genuss bei den Essenden auslöst. Obwohl eine überwiegende Anzahl an Menschen guten Geschmack und Genuss beim Essen als so bedeutungsvoll einschätzen, verbinden 49 Prozent der Befragten Genuss mit Sünde und 24 Prozent können nicht ohne Reue genießen (Bergler und Hoff 2002; Dubé et al. 2005). Die Schuldgefühle belasten den Genuss zum Teil so sehr, dass dieser zum Stressor wird.

Welche Lebensmittel und Speisen verzehrt werden, welche Bedeutung der Genuss beim Essen spielt bzw. mit welchen sozio-kulturellen Reglements dieser versehen ist, ist stark davon abhängig wie die Herkunftsfamilie isst und genießt. Dabei kommen den ersten überlebenswichtigen Momenten im Leben eines Menschen, dem Füttern und Stillen eines Säuglings, eine besondere Bedeutung zu. Diese Momente sind an intensive emotionale Erfahrungen geknüpft und prägen nachhaltig das Ess- und Essgenussverhalten (Brombach 2000b; Bowlby 2010; Methfessel 2005a; Pudel und Westenhöfer 2003). Das zeigt sich u. a. an den positiv sowie negativ aufgeladenen Speisen und Esssituationen, die zumeist in der Kindheit entstanden sind und oftmals ein Leben lang erinnert und beibehalten werden. Essen ist stark an Emotionen gekoppelt. Essen steht u. a. für Identität mit der eigenen Familie, für Liebe, Geborgenheit, Schutz und Trost. Die eigenen Essvorlieben werden mit positiven Emotionen

verbunden und erinnern an lustvolle Momente und den Genuss der Vergangenheit. Was Menschen als positiv und für sich wohltuend erfahren haben, möchten sie immer und immer wieder erleben. Deshalb kann auf die Lieblingsspeisen und den favorisierten Geschmack so schwer verzichtet werden (Butler-Bowdon 2007; Erikson 1989; Macht 2014; Methfessel 2014a; Mooney 2013).

Wird den individuellen Genussvorlieben systematisch nachgespürt, lässt dies Rückschlüsse auf die „Gewordenheit“ des Essverhaltens eines Menschen zu und verdeutlicht, warum Menschen jeweils essen und genießen wie sie es tun. „Wer sich selbst versteht, isst besser.“ (Mühl und Kopp 2016, S. 1) lautet die Überschrift eines Artikels aus der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ). Auch die Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB) erkennt das Potential, das in den vielfältigen individuellen Ernährungsbiographien steckt. Methfessel sieht in der

*„Beschäftigung mit dem Geschmack und [dem] (...) Verständnis seiner Entwicklung und Bedeutung (...) eine zentrale Voraussetzung für die Ernährungsbildung“ (Methfessel 2005a, S. 29).*

Die Analyse von Essbiographien kann dazu beitragen zu verstehen, warum Menschen essen und genießen wie sie es tun und welchen Umgang sie mit Lust und Genuss pflegen. Ein Großteil der Menschen nimmt eine Kluft wahr zwischen angeeignetem Wissen um gesundheitsförderliche Ernährung und dem, was ihnen schmeckt. In Anbetracht der empfundenen Diskrepanz zwischen Gesundheit, Lust und Genuss und den daraus oftmals resultierenden Schuldgefühlen stellt sich die Frage, wie Genuss als individuelle Ressource den persönlichen Essalltag bereichern kann – ohne später das Gefühl zu haben, diesen bereuen zu müssen. Dieser Herausforderung stellt sich u. a. die schulische Ernährungsbildung und sucht nach Wegen den Heranwachsenden in einer Altersphase, in der die Lust vorherrscht, Möglichkeiten aufzuzeigen, genussvoll mit der eigenen Lust umgehen zu lernen.

## **1.2 Fragestellungen und Vorgehensweise**

Essen verbindet das menschliche Bedürfnis nach Lust (Grawe 2004, S. 183 ff.) mit dem physiologischen Grundbedürfnis nach Nahrung und motiviert die Essenden, sich Schmackhaftes einzuverleiben und sich darüber etwas Gutes zu tun. In welcher Weise aber der Essalltag vom individuellen Genussverständnis, der Fähigkeit, Genuss wahrnehmen zu können und der Bedeutung, die Genuss im jeweiligen Alltag einnimmt, beeinflusst wird, ist nur wenig erforscht. Die vorliegende Arbeit möchte hierzu einen Beitrag leisten, um daraus Schlussfolgerungen für die Bildung zu entwickeln.

Die Arbeit geht zwei Fragestellungen nach, die aufeinander aufbauen. Die erste und übergeordnete Fragestellung lautet: *Welche Bedeutung haben Genussfähigkeit<sup>1</sup> und Genussorientierung für das Ess- und Ernährungsverhalten im Alltag?*

---

<sup>1</sup>Der Begriff Genussfähigkeit wird in der Literatur im Sinne einer Kompetenz verwendet, denn er schließt neben Wissen, Können und Verstehen ebenfalls die Bereitschaft ein sich zu öffnen, sich auf neue Situationen (bzw. in der vorliegenden Arbeit auf die jeweiligen Essgenüsse) einzulassen sowie reflexiv mit diesen umzugehen. Eine Kompetenz umfasst nach Weinert,

Um Antworten auf die genannte Frage finden zu können, werden in Form einer Sekundäranalyse 26 Einzelfallinterviews analysiert. Ausgehend von den subjektiven Theorien<sup>2</sup> zu Essgenuss sowie den Erzählungen der Interviewten über den Stellenwert und den Umgang mit Genuss im Essalltag wird auf die Fähigkeit geschlossen, Genuss wahrnehmen und erleben zu können. Ziel der Interviewanalyse ist die Generierung verschiedener Genusstypologien.

Die Erkenntnisse der Interviewanalyse werden auf die schulische Ernährungsbildung übertragen und Schlussfolgerungen für die EVB herausgearbeitet. Die zweite Fragestellung lautet: *Was kann ein genuss- und sinnesorientierter Ansatz in der schulischen Ernährungsbildung leisten?*

Die vorliegende Arbeit ist wie folgt aufgebaut: Zunächst werden elementare Grundbegriffe definiert, die im Verlauf der Arbeit verwendet werden. Kapitel zwei stellt die theoretische Fundierung der Thematik Genuss und Essgenuss dar und macht deutlich, wo sich Forschungslücken befinden. Des Weiteren wird die Bedeutung der Primär-, Sekundär- und Tertiärsozialisation in den Blick genommen. Dieses Wissen ist grundlegend um zu verstehen, wie sich Geschmack und der Umgang mit Essgenüssen in den verschiedenen Sozialisationsphasen entwickeln. Ohne dieses Wissen kann eine Analyse der Interviews und der Übertrag dieser Erkenntnisse auf die schulische Ernährungsbildung nicht bzw. nur unzureichend erfolgen.

Über die Erkenntnisse aus der Interviewanalyse wird geschlussfolgert, welche Bedeutung die gewonnenen Ergebnisse für den fachlichen Umgang mit (Ess-) Genuss haben. In diesem Rahmen wird das fachdidaktische Konzept der EVB hinsichtlich der Verortung des Themas Essgenuss diskutiert. Didaktische Prinzipien wie die Subjektorientierung dienen dabei als theoretische Fundierung (Bartsch und Methfessel 2014).

### **1.3 Begriffsbestimmungen**

Die zentralen Begriffe dieser Arbeit, *Essen, Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung* müssen definiert werden, um mit ihnen im weiteren Verlauf arbeiten zu können. Die Begrifflichkeiten werden zum einen in der Fachsprache uneinheitlich verwendet und erhalten zum anderen in der Alltagssprache differierende Bedeutungszuschreibungen. Daher muss auf ihre verschiedenen Bedeutungen eingegangen und diese dargelegt werden. Darauf aufbauend erfolgt eine Definition der Begrifflichkeiten und ihres Umgangs im Kontext der vorliegenden Arbeit.

Der Begriff *Sozialisation* wird ebenfalls definiert, da die Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung über die verschiedenen Sozialisationsphasen dargestellt werden.

---

„die bei Individuen verfügbaren oder von ihnen erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ (Weinert 2001, S. 27 f.).

<sup>2</sup> Subjektive Theorien stellen individuelle Sinnkonstruktionen dar, die sich beim Individuum im Laufe seines Lebens manifestiert haben. Unbewusst sind diese im Alltag handlungsleitend und richtungsweisend (Bartsch und Methfessel 2014).

### 1.3.1 Essen, Ernährung und Esskultur

Die Begriffe Essen und Ernährung weisen in ihrem Sprachgebrauch auf einen wesentlichen Unterschied im Denken und Handeln beim alltäglichen Verzehr von Lebensmitteln und Speisen hin. Wird vom Essen gesprochen so bezieht sich dieser Begriff auf die psychische und soziale Dimension beim Essen, der Begriff der Ernährung dagegen greift die physische Dimension auf (Barlösius 2011; Methfessel 2005a, S. 27 f.).

Der Begriff des Essens umfasst den gesamten Essprozess und bezieht sich damit auf die gewählte Speise, auf deren Zubereitung sowie deren Verzehr. Vorlieben und Abneigungen spielen dabei hinein und führen zu einer individuellen Bewertung des Verzehrten (Barlösius 2011). Das alltägliche Essen wird als etwas Privates erlebt, zum Teil eine Art Rückzugsgebiet und ein Bereich der Selbstbestimmung (Methfessel et al. 2016, S. 14). Deshalb wird auf Einmischungen von außen oftmals mit heftiger Gegenwehr reagiert. In den Naturwissenschaften bezieht sich der Begriff der Ernährung auf die objektiv begründeten physischen Bedürfnisse, die der Körper über die Nahrungsaufnahme decken muss sowie die biochemischen Prozesse, die bei der Verstoffwechselung von Lebensmitteln im Körper erfolgen (Pudel und Westenhöfer 2003).

*„Mit Ernährung wird von den meisten Menschen die Zufuhr der lebenswichtigen Nährstoffe und damit das «richtige» Essen verstanden, das auch den wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen entsprechen sollte“ (Methfessel et al. 2016, S. 14).*

In sozialwissenschaftlichen Kontexten umfasst Ernährung alle Handlungsfelder von der Landwirtschaft bis zur Entsorgung. Essen ist damit nur ein „kleiner“<sup>3</sup> Teil der Ernährung. Die Sozial- und Kulturwissenschaften bevorzugen eher den Begriff des Essens, da er den handelnden und essenden Menschen und die damit verbundenen Prozesse in den Mittelpunkt stellt (Barlösius 2011; Prahl und Setzwein 1999; Pudel und Westenhöfer 2003). Der Verzehr von Speisen im Alltag weist immer Überschneidungen hinsichtlich der Begriffe Essen und Ernährung auf. In vorliegender Arbeit wird alleinig der Begriff des Essens verwendet, wenn vorrangig im Blickfeld spontane und emotionale Essentscheidungen stehen. Wird vorwiegend rational entschieden was auf dem Speiseplan steht, wird der Begriff Ernährung gewählt.

Ess- und Ernährungskultur umfasst die Summe aller materiellen und immateriellen Errungenschaften der Menschheit und unterliegt durch kulturelle und soziale Veränderungen einem stetigen Wandel.

*„Hinsichtlich der körperlichen Möglichkeiten bedeutet jede Esskultur, jeder Essstil und jede Küche, die stets auch Bevorzugungen und Ablehnungen von Nahrungsmöglichkeiten implizieren, (...), eine „künstliche Horizontverengung“. Esskultur nimmt ebenso wie jede andere Art von Kultur eine Begrenzung anthropologischer Möglichkeiten vor, weil sie selektiv, isoliert und interessengebunden ist“ (Barlösius 2011, S. 40).*

---

<sup>3</sup> „Klein“ steht in diesem Kontext nicht für unbedeutend oder unwichtig.

Der Mensch ist ein Omnivore, ein Allesfresser. Er besitzt keinen ausgeprägten Instinkt, der ihm vorgibt, was er zu sich nehmen soll. Auf Grund der physiologischen Ausstattung des menschlichen Körpers, ist er in seiner Essensauswahl weitestgehend frei.

*„Menschen können und müssen also auswählen und bearbeiten, was sie essen. Dies bringt ihnen die Freiheit der Wahl und die Verantwortung für eine sinnvolle Wahl“ (Methfessel 2005a, S. 5).*

Der Mensch schafft sich durch die von ihm getroffene Auswahl an Lebensmitteln und die jeweilige Zubereitungsart seine eigene Esskultur. Kultur grenzt sich somit von der Natur ab. Die Kultur führt dazu, „dass die natürliche Ordnung durch eine von Menschen geschaffene ersetzt wird“ (Hansen 2011, S. 15). Die Kultur wird dabei als höherwertig angesehen (Methfessel und Schlegel-Matthies 2014, S. 29). Plessner beschreibt Kultur als „gewordene, errungene und traditionell bewahrte Einseitigkeit, der die Menschen verfallen, wenn sie sich der Begrenztheit ihrer Werte, Umgangsformen usw. nicht bewusst sind“ (Plessner 1983, S. 186).

Wie im Zitat von Plessner bereits ausgeführt, wählt der Mensch nur einen kleinen Teil von den dargebotenen Möglichkeiten an Essbarem aus, den er schließlich zu sich nimmt. Diese Auswahl orientiert sich entlang der jeweiligen Umwelt- und Rahmenbedingungen, in die er hineingeboren wird und steht somit immer in einem kulturellen und sozialen Kontext der jeweiligen Zeit, in der er lebt. Über das, was gegessen wird, verortet sich der Mensch im sozialen Raum (Barlösius 2011, S. 93 ff.). Nahrung hat Zeichencharakter, über die sich der Essende definiert und seinen Lebensstil zur Schau stellt (Barthes 2012). „Die soziale Ausprägung von Küchen (...) resultiert aus sozialer Ungleichheit, die sich stets in den Kochtöpfen widerspiegelte“ (Barlösius 2011, S. 133).

### **1.3.2 Essgenuss**

Es gibt keine Definition des Begriffes Essgenuss. Nur wenige Autorinnen und Autoren haben sich speziell mit diesem Thema beschäftigt. Daher wird über die nähere Bestimmung des Genussbegriffs der Begriff Essgenuss abgeleitet.

Der Begriff Genuss leitet sich ursprünglich aus dem Althochdeutschen *giniozan* ab und bedeutet „sich etwas zu Nutzen machen“, „etwas in Gebrauch nehmen“ (Lutz 1983, S. 11; Schönberger 2008, S. 2). Die Bedeutung entwickelte sich im 17. Jahrhundert von „dem Besitz etwas zu haben“ hin „zu Freude an etwas haben“ (Riecke 2013, S. 231). Was genossen werden kann ist vielfältig. Dies kann ein Gefühl sein, genauso aber auch ein Objekt, ein Naturphänomen oder ein gutes Essen.

Das Wort Genuss verweist auf Genosse(n), auf einen bzw. eine Gruppe von Mitgenießenden (Platt 2004, S. 31 ff.; Wierlacher 2008, S. 166). 59 Prozent der Deutschen verbinden mit Genuss gemeinsames Genießen (Apollinaris und Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbh (Forsa) 2009). Wierlacher (2008, S. 166) betont, dass der „wichtigste Verbündete des Genusses (...) die Dialogqualität“ ist. Beim Essgenuss besteht der Genuss im Einverleiben der Speisen, aber auch in der Kommunikation beim gemeinsamen Mahl und

über die geteilten Speisen. Dies verbindet und eint die Gruppe der Essenden (Heindl 2016, S. 162 ff.).

In Bezug auf die Begrifflichkeit des Genusses besteht keine einheitliche fachliche Definition. Genuss wird als „eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist“ (Gruber 2015, S. 15) beschrieben. Lutz sieht im Genuss „ein sinnliches Verhalten (...), bei dem ich mich auf lustvolles Verhalten einlasse und mir dessen bewußt bin“ (Lutz 1983, S. 11).

Für Wierlacher stellt sich der Genuss als aktive, lebensbejahende Handlung dar, eine Art Festakt. Diese Handlung bedarf einer individuellen, intellektuellen Wahrnehmung (Wierlacher 2008, S. 164 ff.). Die Genuss-Studie 2004 sieht im Genuss „ein aktiv gesuchtes positives Gefühl“ (Platt 2004, S. 51). Dazu benötigt der Einzelne Zeit. Genuss verändert dabei das körperliche Wohlbefinden sowie die Stimmungslage in positiver Hinsicht. Auch Schulze bezieht sich auf die positiven Auswirkungen des Genusses. „Körperliche Reaktionen und kognitive Repräsentationen werden dabei zu einer Einheit, die der Erlebende als angenehm empfunden“ (Schulze 2005, S. 105).

Nach Schulze besteht der zentrale Wert des Lebens in der Suche nach Glück und Genuss. Erlebnisorientierung definiert er als „das Streben nach psychophysischen Zuständen positiver Valenz, also nach Genuss“ (Schulze 2005, S. 108). Daher sieht er im Genuss eine Möglichkeit, den ganz persönlichen, individuellen Stil zum Ausdruck zu bringen. „Angestrebter Genuss ist eine konstitutive Komponente der Erlebnisorientierung. Im persönlichen Stil wird Genuss routinisiert; (...)“ (Schulze 2005, S. 738).

Hinsichtlich des Essgenusses gerät nach Schulze der eigentliche Zweck einer Mahlzeit zu sätigen in den Hintergrund. Es geht vielmehr darum, sich etwas Besonderes einzuverleiben, etwas, das zum Genuss führt und das eigene Leben bereichert, ihm einen Sinn gibt (Schulze 2005, S. 105 f.). Über das Einverleiben des Besonderen wird der Essende ebenfalls zu etwas Besonderem. Wierlacher sieht im Genuss gleichzeitig stets ein Geschmacksurteil und „(...) im Genuss prüft, erfährt und erkennt und anerkennt der Genießende sich selbst“ (Wierlacher 2008, S. 168).

Laut Wierlacher kann jedes Lebensmittel ein Auslöser für Genuss darstellen, sofern es positiv auf Körper und Psyche einwirkt. Was dabei genossen wird, kann individuell sehr unterschiedlich sein und ist immer abhängig von sozio-kulturellen Rahmenbedingungen. Leitmilieus setzen Ernährungstrends und zeigen, welche Genüsse beim Essen moralisch erlaubt sind (Rose 2009, S. 286 ff.). Essgenüsse beziehen sich auf den gesamten Essprozess und umfassen dabei u. a. die Nahrungszubereitung, das Ambiente, die Atmosphäre und die Kommunikation über das Essen und beim Essen (Schönberger 2005, S. 3 f.).

Genuss ist ein vielschichtiges Phänomen und weist verschiedene Komponenten auf. Lustempfinden ist dabei eine notwendige Voraussetzung für Genussempfinden (vgl. Kapitel 2.2.1). Die subjektive Genusskomponente bezieht sich auf das individuelle Wahrnehmen eines genussvollen Erlebnisses. Dieses wird zum Teil expressiv durch Gesten und Gesichts-

ausdrücke nach außen dargestellt. Um den genussvollen Moment wahrnehmen zu können, bedarf es einer kognitiven Leistung der Konzentration auf den Moment, seiner Wahrnehmung, Verarbeitung, Bewertung, Erinnerung und Kontrolle. Die behaviorale oder psychologische Komponente drückt aus, inwiefern es ein spezifisches Verhalten gibt, Genuss herbeiführen oder vermeiden zu wollen. Die physiologische Komponente bezieht sich auf die körperlichen Auswirkungen, die durch den Genuss ausgelöst werden, wie die Entspannung durch Ausschüttung von Hormonen, das Sättigungs- und Völlegefühl. Die soziale Komponente umfasst die gesamte Bewertung der Mahlzeit wie die Kommunikation mit den Tischgenossen, das Ambiente etc. Als sensorische Komponente ist der Geschmack, der Geruch, die Konsistenz, die Temperatur, die Frische, die Abwechslung oder Monotonie der Speise zu verstehen. Die Sauberkeit der Küche, eventuelles Rauchen am Tisch, das verwendete Geschirr, fremde Gerüche werden unter dem hygienischen Aspekt zusammengefasst (Bergler und Hoff 2002, S. 41).

Lebensmittel und Speisen werden subjektiv unterschiedlich auf- und wahrgenommen. Die Bandbreite reicht von Esserfahrungen, die als ekstatisch erlebt werden, bis hin zu Essgenüssen, die kaum oder auch gar nicht wahrgenommen werden. Zu den subjektiven Genussereferenzen kommen objektive Faktoren dazu wie Rahmenbedingungen, die Essgenuss zulassen, erschweren oder sogar verhindern wie u. a. das Anrichten der Speisen, die hygienischen Bedingungen, die Atmosphäre, der Zeitfaktor (Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2012). Durch Tiefeninterviews mit Erwachsenen konnte festgestellt werden, dass sich Genuss vor allem auf das Ausführen von Tätigkeiten bezieht. Der Genuss dieser Aktivitäten war vorhersehbar und versprach eine Belohnung (Podilchak 1991, S. 133 ff.).

Gesundheit ist nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948 „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens (...)“ (Wulffhorst 2002, S. 20). Bezogen auf das Thema Essgenuss der vorliegenden Arbeit wirkt dieser umfassend positiv auf den Menschen. Essgenuss beeinflusst neben der körperlichen Befindlichkeit auch das psychische und soziale Wohlbefinden. Genuss ist somit gesundheitsförderlich und führt zu mehr Wohlbefinden (Bergler und Hoff 2002; Warburton 2000) (vgl. Kapitel 2.4).

Lutz zählt Genuss zu den euthymen Verhaltensweisen. Der Begriff der Euthymie bezeichnet einen Zustand vollkommenen inneren Gleichgewichts. Lutz rechnet Genuss der sogenannten hedonischen Nische zu. Darunter versteht er individuelle Verhaltensweisen, die zu Wohlbefinden führen und bewusst eingesetzt werden können. Er postuliert, dass jeder über eine bzw. mehrere hedonische Nischen verfügen sollte. Ziel muss es sein, diese Nische(n) nutzen und verlassen zu können, wenn es das Individuum möchte. Es ist weder sinnig, stets in dieser/diesen zu verweilen bzw. diese gar nicht aufzusuchen oder aufsuchen zu können (Lutz 1995, S. 85).

Aristoteles fasst zusammen, dass über Genuss verschiedene zeitliche Größen miteinander verbunden werden, die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft (Gruber 2015, S. 13; Warburton 2000, S. 26). „Genuss ist die Handlung in der Gegenwart, die Hoffnung für die



Zukunft und die Erinnerung an vergangene Dinge“ (Aristoteles zitiert nach Gruber 2015, S. 13). Das Zitat Aristoteles verknüpft die Gewordenheit der individuellen Biographie mit dem Genuss der Gegenwart und dem Wunsch nach einer positiv gestalteten, genussvollen Zukunft. In diesem Sinne stellt Genuss eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dar. Es ist verbindendes Element. Die drei Parameter, Erwartung (=Zukunft), Wahrnehmung (=Gegenwart) und Erinnerung (=Vergangenheit) bestimmen über das Genussverhalten eines Menschen. Die Erwartungen basieren auf den gemachten Erfahrungen in der Vergangenheit. Ohne Erfahrungen können keine Erwartungen aufgebaut werden. Die Erwartungen bestimmen entscheidend den Wahrnehmungsprozess. Das, was wahrgenommen wird, wird wieder Teil der individuellen Erinnerung und wird zukünftig wiederum die Erwartungen beeinflussen (Dürschmid 2013, S. 128 ff.; Warburton 2000, S. 26).

Genuss, Lust und Suchtverhalten sind drei Begriffe, die voneinander abgegrenzt werden müssen. Zwischen ihnen besteht zum Teil nur ein kleiner, aber bedeutsamer Unterschied. Für Schönberger besteht der Unterschied zwischen Genuss und Lust in der Reflexivität, die Genuss ausmacht. „Genuss ist immer auch mit Lust verbunden. Aber nicht jede Lust ist genießerisch“ (Schönberger 2008, S. 3).

Genuss und Lust führen beide zu einem Mehr an Wohlbefinden und damit einhergehend positiven Emotionen. Sie schaffen im Alltag das Schöne, den Ausgleich, das Besondere. Der Neuropsychotherapeut Grawe bezeichnet Lustgewinn bzw. –vermeidung neben der Suche nach Orientierung und Kontrolle, Bindung und Selbstwerterhöhung als eines der elementaren Grundbedürfnisse<sup>4</sup> (Grawe 2004, S. 183 ff.). Dabei können die genannten Grundbedürfnisse durchaus im Widerspruch zueinander stehen. Je nachdem, welche subjektive Bewertung und welche Gewichtung sie im Alltag erfahren, wird z. B. hinsichtlich des Verzehrs von Genussvollem die Lust oder eher die Kontrolle über die Lust im Vordergrund stehen und ausgelebt werden. Kontrolle über Essvorlieben ausüben zu können bzw. zu wollen, ist an bestimmte Voraussetzungen gebunden.

*„Zum einen an die Überzeugung, mit der Kontrolle zu „gewinnen“ sowohl an positiven Folgen wie Gesundheit als auch an der Erfüllung der anderen genannten Grundbedürfnisse – und zwar ohne Verlust von Lust und Genuss“ (Methfessel 2013, S. 32).*

Die innere Überzeugung, die Lust kontrollieren zu wollen, bedarf zum einen einer grundlegenden Bedürfnisbefriedigung, einer gewissen inneren „Satttheit“ (Methfessel 2017, S. 166). Zum anderen muss sich die Kontrolle als lohnend, als echter Zugewinn, herausstellen. Dazu wird ein zukunftsorientierter Blick und ein Glaube an die eigene Zukunft benötigt, der die Handlungen und Verhaltensweisen in der Gegenwart steuert. Eine grundlegende Bedürfnisbefriedigung sowie der zukunftsorientierte Blick sind milieuabhängig. Tendenziell sind sozial

---

<sup>4</sup> Ein Bedürfnis drückt einen empfundenen Mangel aus. Bedürfnisse wie Hunger stellen Antriebskräfte für menschliches Handeln dar. Das Bedürfnis den Hunger zu stillen, kann mit dem konkreten Bedarf bezüglich eines bestimmten Lebensmittels verbunden werden wie z. B. über das Verzehren eines individuell wahrgenommenen Genussmittels (Methfessel et al. 2016, S. 43 f.).

Schwächere auf Grund ihrer häufig unsicheren Lebensbedingungen stärker in der Gegenwart bzw. nahen Zukunft verhaftet (Methfessel 2017, S. 165 f.).

Nach Lutz befindet sich Genuss gegenüber der Lust auf einer höheren Stufe. Dieser bedarf des Bewusstseins für den Vorgang des Genießens. Das Individuum muss aufmerksam sein, um den Moment des Genusses zu erkennen und diesen dann auch voll auskosten zu können. Genuss ist dabei immer reflexiv und beinhaltet in der esskulturellen Diskussion „das „rechte“ Maß, Bedürfnisaufschub und Kontrolle“ (Methfessel 2013, S. 32). Genuss geht daher auch über das reine Konsumieren hinaus und grenzt sich so von Lust und Sucht ab.

Um Genuss überhaupt ausleben zu können, bedarf es dem Streben nach Lust. Ohne Lust gibt es keinen Genuss. Genuss geht aber über die bloße Lust hinaus. Sie stellt insbesondere im Hinblick auf die heutige Überflussgesellschaft den kulturell erworbenen Umgang mit Lust dar und gibt ein gesellschaftlich akzeptiertes Maß vor, was und wie viel genossen werden „darf“ (Gruber 2015, S. 13 ff.; Methfessel 2017, 165 f.; Methfessel 2013, S. 32).

*„Genuss verbindet die positiven Seiten der Lust mit bewusstem Erleben, mit einer besonderen Zuwendung zum lustvollen Prozess und dessen möglichst intensiver Wahrnehmung. Hinzu kommen die Vorfreude und die Erinnerungen“ (Methfessel 2013, S. 32).*

Die Suche nach permanenter Luststeigerung wird im Zusammenhang mit Sucht diskutiert. Werden Genussmittel dauerhaft und regelmäßig bei belastenden oder unbewältigten Situationen des Alltags eingesetzt, um Angst und Stress zu kompensieren, werden aus den Genussmitteln Mittel zur Sucht<sup>5</sup>. Suchtverhalten ist nicht Thema der vorliegenden Arbeit, so dass diese Thematik nicht weiter ausgeführt wird.

Die vorliegende Arbeit untersucht, was individuell mit Essgenuss assoziiert wird. Nach Einsicht in das Datenmaterial wurde deutlich, dass, um den Begriff Essgenuss in seiner Komplexität fassen zu können, eine kurze, knappe Definition im Sinne eines Satzes nicht ausreicht. Die in der Literatur vorzufindenden verschiedenen Definitionen wurden an Auszügen des Datenmaterials der der Arbeit zugrunde liegenden Interviews überprüft und erst in ihrer Gesamtheit als stimmig identifiziert. Deshalb stützt sich die Autorin auf die im Kapitel 1.3.2 „Essgenuss“ angeführte Literatur. Um den individuellen Essgenuss, dessen Bedeutung und Einfluss auf die Befragten abbilden zu können, ist die Komplexität der Begriffsdefinition notwendig. Nachfolgende Definition wird in der vorliegenden Arbeit verwendet:

### *Essgenuss*

- stellt ein individuell und positiv wahrgenommenes Geschmackserlebnis im individuellen Essalltag dar, das bewusst mit Hilfe verschiedener Sinne wahrgenommen wird.
- ist eine zielgerichtete Aktivität, die bewusst durchgeführt der Achtsamkeit des Individuums bedarf, diese wahrzunehmen.
- ist ein zeitlich begrenztes, individuelles Erlebnis, das den gesamten Essprozess umfassen kann.

---

<sup>5</sup> Suchtmittel wirken psychotrop, d.h. sie verändern den Menschen in seiner psychischen Konstitution. Suchtverhalten kann daher nicht als positiver Bestandteil des Lebens gesehen werden (Gruber 2015, S. 23 ff.).

- ist ein vielschichtiges Phänomen und weist eine subjektive, expressive, kognitive, psychologische, physiologische, soziale, sensorische und hygienische Komponente auf.
- wird als verbindendes Element zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gesehen.
- erfährt zeitliche sowie sozio-kulturelle Bedeutungszuschreibungen und kann daher vergemeinschaftend wirken, aber auch als Mittel zur Distinktion genutzt werden.
- wird als Teil des grundlegenden Bedürfnisses nach Lustgewinn verstanden, wobei Lust eine Grundvoraussetzung für das Streben nach Genuss darstellt. Genuss ist der kulturell erworbene Umgang mit der Lust.
- impliziert gleichzeitig die Fähigkeit der Wahrung einer sensiblen Balance zwischen Genuss als positivem Verstärker und Genuss als negativem Verstärker im Sinne der Lust oder der Sucht.
- trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei, stärkt darüber individuelle Widerstandsressourcen und stellt damit eine Ressource<sup>6</sup> für die eigene Gesundheit dar.

### **1.3.3 Genussfähigkeit<sup>7</sup> und Genussorientierung**

Als Genussfähigkeit wird die Voraussetzung verstanden, die eigene Lust bewusst kontrollieren, Genuss aktiv suchen, wahrnehmen und empfinden zu können.

*„Genussfähig sein heißt also, der Schönheit in ihrer facettenreichen Vielfalt und den verschiedenen Erscheinungs- und Erlebnisformen sinnlich begegnen zu können. Genuss hat nichts mit der Aufforderung zu hemmungslosem Hedonismus zu tun, sondern (...) [stellt] den Menschen in seiner Ganzheit in den Mittelpunkt (...)“ (Endres 2012, S. 99).*

Für Wierlacher (2008, S. 16 ff.) bezieht sich Genussfähigkeit auf den gesamten Essprozess. Gruber postuliert, dass Genussfähigkeit als Gabe zu verstehen ist. Genussfähigkeit ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Sie ist Teil der inneren Haltung, des Denkens und der individuellen Lebenseinstellung eines Menschen (Gruber 2015, S. 8 und S. 166). Voraussetzung dafür sind das Zulassen von Lust und das allgemein positive Bewerten dieser. Da Lust wie Genuss über die menschlichen Sinne wahrgenommen wird, ist Genussfähigkeit stark an das Schmecken, Hören, Riechen, Sehen und Tasten gebunden (Bergler und Hoff 2002, S. 160).

---

<sup>6</sup> Ressourcen werden in materielle Ressourcen und Humanvermögen unterteilt. Zu materiellen Ressourcen zählen Sachmittel und finanzielle Mittel. Unter Humanvermögen fallen personale und soziale Ressourcen und damit alle Potenziale, die der Mensch zur Bewältigung seiner Lebensführung einbringen kann (Schlegel-Matthies und Methfessel 2009, S. 4).

<sup>7</sup> Bergler und Hoff haben in ihrer wissenschaftlichen Arbeit Genussfähigkeit wie folgt definiert: „persönlich als bedeutsam wahrgenommene Vor- und Nachteile des Genießens“ (Bergler und Hoff 2002, S. 158). Von dieser Definition wird sich in der vorliegenden Arbeit distanziert. Genussfähigkeit umfasst bei Bergler und Hoff allein das individuelle Abwägen der wahrgenommenen Vor- und Nachteile des jeweiligen Genusses. In der vorliegenden Arbeit bezieht sich der Begriff „Genussfähigkeit“ insbesondere auf das bewusste Entscheiden für und gegen bzw. den kontrollierten und reflexiven Gebrauch des jeweiligen Essgenusses ohne Schuldgefühle (vgl. Kapitel 1.3.3).

Zum einen wird der Geschmack des Verzehrten zusammen mit den jeweiligen Emotionen abgespeichert, was zu einer Bewertung der Lebensmittel und Speisen führt. Zum anderen ist schon die Auswahl an Lebensmitteln nicht frei von Bewertungen. Über die jeweilige Esskultur wird festgelegt, welche Lebensmittel essbar bzw. nicht essbar sind (Barlösius 2011, S. 41). Lebensmittel erfahren u. a. über sozio-kulturelle, religiöse, ethische und geschlechtliche Zuschreibungen positive bzw. negative Bewertungen, die sich stark auf die Akzeptanz dieser auswirken. Ganz im Sinne des Zitats „Damit ein Nahrungsmittel gut zu essen ist, muss es auch gut zu denken sein“ (Kaufmann 2005, S. 19) ist es u. a. unmöglich, Nahrungsmittel zu verzehren, die mit einem Verzehrsverbot belegt sind (Methfessel 2017, S. 158 f.).

Die Studie von Bergler und Hoff (2002) sowie die Genuss-Studie 2004 (Platt 2004) belegen, dass Zeit die wichtigste Voraussetzung ist, um Genuss wahrnehmen zu können. Zeit wird in diesem Zusammenhang zum einen verstanden als faktische Zeit, um in einem Genussmoment verweilen zu können. Zum anderen wird Zeit mit dem Gefühl von innerer Ruhe assoziiert. Um Genuss wahrnehmen zu können, bedarf es der Fähigkeit vom Genuss ablenkende Komponenten auszublenden und seine Konzentration ganz auf den Genussmoment richten zu können (Bergler 1988).

Um Genussfähigkeit ausbilden zu können, werden zum einen ausreichende und vielfältige Erfahrungen mit Genüssen und zum anderen fachliches und praktisches Wissen rund um Ernährung und Nahrungszubereitung benötigt. Zudem bedarf es einer Schärfung und Bildung der Sinne, um die kulinarischen Genüsse auch wahrnehmen zu können (Heindl 2007, S. 39 f.; Koppenhöfer 2015, S. 25; Lutz und Koppenhöfer 1983, S. 112 ff.). Erfahrung und Übung sind „... die Voraussetzung(en) dafür, eine Vielfalt der Genüsse kennen und schätzen zu lernen, die nur darauf wartet, wahrgenommen zu werden“ (Platt 2004, S. 51).

Wie zuvor bei der Definition des Begriffes Essgenuss, hat die Autorin am Datenmaterial der Interviews die in der Literatur zu findenden Definitionen des Begriffes Genussfähigkeit überprüft. Ziel ist es, möglichst vollumfänglich die Aussagen der Befragten durch die Definition abbilden zu können. Aus diesem Grund wird sich auf die im Kapitel 1.3.3 „Genussfähigkeit und Genussorientierung“ angeführte Literatur gestützt, um den Begriff Genussfähigkeit möglichst in all seinen Facetten abbilden zu können. In vorliegender Arbeit wird Genussfähigkeit wie folgt definiert:

#### *Genussfähigkeit wird als*

- eine Fähigkeit verstanden, die eigene Lust kontrollieren zu können.
- die Fähigkeit verstanden, sich reflexiv mit seinem eigenen Handeln auseinanderzusetzen. Die Reflexivität lässt das Individuum selbstverantwortlich mit den individuellen Genussmitteln umgehen und nimmt wahr, wenn Genussmittel missbräuchlich eingesetzt werden.
- die Fähigkeit von Sinnen verstanden, Genuss wahrnehmen, empfinden und bewusst herbeiführen zu können.

- eine Fähigkeit angesehen, die einer gewissen Offenheit und einer positiven Risikobereitschaft bedarf, sich auf Neues einzulassen.
- Teil der inneren Haltung, des Denkens und der individuellen Lebenseinstellung gesehen.
- eine Fertigkeit angesehen, die erlernt und geschult werden kann.

Bergler und Hoff (2002) haben durch quantitative und qualitative Forschung aufgedeckt, dass die Fähigkeit Genuss wahrzunehmen, in der deutschen Bevölkerung eingeschränkt ist. Es wurde deutlich, dass nur ein Drittel der deutschen Bevölkerung genussfähig ist, ein weiteres Drittel zu Genuss ambivalent und das restliche Drittel dem Genuss eher negativ gegenüber steht (Bergler und Hoff 2002, S. 252). Durch die Studie wird ersichtlich, wie selten die Fähigkeit Genuss vollumfänglich wahrnehmen zu können, ausgebildet ist (Bergler und Hoff 2002, S. 317).

Eine erste Materialsichtung der Interviews hat ergeben, wie schwierig es für die Interviewten ist, die der Arbeit vorliegende Definition zur Genussfähigkeit erfüllen zu können. Daher reicht es zur Analyse der Interviews nicht aus, alleine mit dem Begriff der Genussfähigkeit zu arbeiten. Um das Genussverhalten und die verschiedenen und vielfältigen Einstellungen zu Genuss abbilden zu können, wird noch ein weiterer Begriff, der der Genussorientierung, eingeführt. Über die Begriffe Genussfähigkeit und Genussorientierung soll ermöglicht werden, ein möglichst umfassendes Bild vom Genussverständnis und dem Genussumgang der Interviewten zeichnen zu können.

*Der Begriff der Genussorientierung bezieht sich auf*

- die Bedeutung und den Stellenwert, den Essgenuss im Essalltag einnimmt.

*Genussorientierung wird definiert als*

- die Fähigkeit, Essgenuss bewusst herbeizuführen.
- vorwiegend lustvolle Handlung, um elementare Grundbedürfnisse zu stillen und positive Emotionen herbeiführen zu können.
- eine Handlung, die wenig reflektiert und kontrolliert stattfindet.
- eine Handlung, in der Essgenuss zu problematischen Folgen führen kann.
- Quelle der Freude ebenso sehr wie als Ursache für Schuldgefühle.

#### **1.3.4 Sozialisation**

Genuss und Geschmack sind keine rein physiologischen Prozesse, sondern stark soziokulturell geformt. Daraus leitet sich die Frage ab, wie Essgenuss und Geschmackspräferenzen „gelernt“ werden. Geschmacks- und Genussentwicklung werden insbesondere durch die Herkunftsfamilie, ihre Esskultur und soziale Interaktionsweise beim Umgang mit Essen und Essgenüssen vermittelt. Aus diesem Grund hat sich die Autorin entschieden, die Entwicklung entlang der verschiedenen Sozialisationsphasen darzustellen. Diese trennt aber familiäre und institutionelle Einflüsse in die Phase der Primär- und Sekundärsozialisation auf. Im Alltag

beeinflussen sich die verschiedenen Erfahrungen gegenseitig, wirken aufeinander ein und bauen aufeinander auf (vgl. Kapitel 2.2.2).

Nachfolgend wird auf das Verständnis von Sozialisation als Interaktionsprozess eingegangen bevor kurz dargestellt wird, was unter den verschiedenen Sozialisationsphasen zu verstehen ist. Erklärt werden nur die Sozialisationsphasen, die für die vorliegende Arbeit von Relevanz sind.

Der Bielefelder Sozialisationsforscher Hurrelmann entwickelte eine umfassende Begriffsdefinition von Sozialisation im Sinne von Interaktion des Individuums mit der Umwelt.

*„Im heute allgemein vorherrschenden Verständnis wird mit Sozialisation der Prozess der Entstehung und Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit in Abhängigkeit von und in Auseinandersetzung mit den sozialen und den dinglich-materiellen Lebensbedingungen verstanden, die zu einem bestimmten Zeitpunkt der historischen Entwicklung einer Gesellschaft existieren. Sozialisation bezeichnet den Prozess, in dessen Verlauf sich der mit biologischen Ausstattung versehene menschliche Organismus zu einer sozial handlungsfähigen Persönlichkeit bildet, die sich über den Lebenslauf hinweg in Auseinandersetzung mit den Lebensbedingungen weiterentwickelt“ (Hurrelmann 2001, S. 14).*

Sozialisation ist folglich als interaktiver Prozess zwischen dem Individuum und der Gesellschaft zu verstehen. Der Mensch ist weder vollkommen freies Subjekt, das sich allen äußerlichen Einflüssen entziehen kann, noch ist es ein Individuum, das sich blind an gesellschaftliche Verhältnisse anpasst. Sozialisation ist ein komplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren wie u. a. genetischen, physiologischen, psychologischen, ökologischen, ökonomischen, sozialen, kulturellen und historischen. Es ist ein Prozess, der die gesamte Lebensspanne eines Menschen umfasst (Hurrelmann 2001).

Bezogen auf die Entwicklung des Ess- und Essgenussverhaltens ist dieses stark geprägt von den sozio-kulturellen Rahmenbedingungen, in denen ein Mensch aufwächst. Es ist ein Wechselspiel zwischen dem, was einem Heranwachsenden an Speisen angeboten wird, seinen eigenen sich daraus entwickelnden und genetisch bedingten Vorlieben und Abneigungen sowie den Impulsen, die er an seine Umwelt aussendet.

*„So wie ein Kleinkind Tag für Tag den Gebrauch verschiedener Wörter, Phrasen, Sätze erlernt, so erlernt das Kind auch den Gebrauch verschiedener Speisen zu bestimmten (Mahl-) Zeiten, in bestimmten Kombinationen, zu bestimmten Anlässen usw.“ (Ellrott 2009, S. 70).*

Um analysieren zu können wie sich das Ess- und Essgenussverhalten eines Menschen entwickelt, müssen die Einflüsse auf dieses untersucht werden. Dazu werden die verschiedenen Einflussfaktoren in den Phasen der Primär-, Sekundär- und Tertiärsozialisation identifiziert (Reitmeier 2013). Diesen Sozialisationsabschnitten sind je nach Altersphase bestimmte Entwicklungsaufgaben zugeordnet (Fend 2005).

Unter primärer Sozialisation versteht man die erste Phase der Sozialisation im Säuglings- und Kindesalter. In ihr wird über die Eltern und das sozio-kulturelle Umfeld die Basis für Ess- und Genussgewohnheiten gelegt. Damit stellt sie einen Fundus an Erinnerungen eines Menschen

dar, die die Gegenwart und die Zukunft bestimmen. Berger und Luckmann verdeutlichen im nachfolgenden Zitat, die Bedeutung der Familie und der umgebenden Lebenswelt für die jeweilige Entwicklung des Kindes.

*„Daß die primäre Sozialisation für den Menschen normalerweise die wichtigste ist (...). (...) [Die primäre Sozialisation] findet unter Bedingungen statt, die mit Gefühl beladen sind, und es gibt sogar triftige Gründe dafür anzunehmen, daß ohne solche Gefühlsbindung an die signifikanten Anderen ein Lernprozeß schwierig, wenn nicht unmöglich wäre“ (Berger und Luckmann 2007, S. 141 f.).*

Das Besondere der Primärsozialisation liegt in der tiefen Verwurzelung dessen, was das Individuum in ihr erfährt (vgl. Kapitel 2.2.2.1).

Im Gegensatz zur Enkulturation, dem unbewussten Hineinwachsen in eine Kultur, wird die sekundäre Sozialisation vorrangig mit dem Prozess der Akkulturation in Verbindung gebracht. Die Akkulturation bezieht sich auf ein bewusstes Erziehen der Heranwachsenden in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Im Alltagsgeschehen lassen sich diese beiden Begrifflichkeiten jedoch nicht klar voneinander trennen, weil es immer auch zu Interaktionen zwischen der Familie und verschiedenen Institutionen kommt.

Die vorliegende Arbeit bezieht ihre Erkenntnisse aus der Interviewanalyse und dem Stand der Forschung auf Schule und schulische Ernährungsbildung. Um zu verstehen, welchen Einfluss die Phase der Sekundärsozialisation auf den Ess- und Essgenussalltag hat und die schulischen Möglichkeiten und Grenzen hinsichtlich des vorliegenden Themas einschätzen zu können, wird auf die Phase der Sekundärsozialisation und den damit zusammenhängenden Entwicklungsaufgaben im Jugendalter eingegangen (vgl. Kapitel 2.2.2.2).

Die Tertiärsozialisation umfasst den Altersabschnitt des erwachsenen Menschen. Dieser Altersabschnitt wird in der vorliegenden Arbeit thematisiert, da die Interviews mit Erwachsenen durchgeführt wurden. Das Erwachsenenalter wurde bis etwa in die 1970er Jahre hinein mit einem relativ stabilen Reifezustand assoziiert, wobei der Begriff der Reife zum Ausdruck bringen soll, dass die Sozialisation eines Menschen in eine Gesellschaft geglückt ist. Diese Vorstellung kann so nicht mehr aufrechterhalten werden, da gerade im Erwachsenenalter viele Umbrüche mit erneuten Anpassungsbestrebungen, Lern- und Veränderungsprozessen - auch beim Essen - einhergehen (Brunner 2007a; Veith 2008) (vgl. Kapitel 2.2.2.3).

## **2 Theoretische Fundierung**

Nachfolgendes Kapitel stellt den theoretischen Rahmen der vorliegenden Arbeit zum Thema Genuss im Allgemeinen und Essgenuss im Speziellen dar. Das Kapitel soll wesentliche Ergebnisse und Erkenntnisse bezüglich des Forschungsstands zusammenfassen.

Zunächst bedarf es einer Analyse der Mehrdeutigkeit des Begriffes Essgenuss im Sinne von Geschmack. In Kapitel 1.3.2 wird die Mehrfachbedeutung bereits angerissen, nachfolgend wird sie ausführlich dargestellt. Nur, wenn durchdrungen wird, wie dieser Begriff im Alltag eingesetzt und mit welchen Bewertungen er assoziiert wird, kann das Interviewmaterial der vorliegenden Arbeit adäquat analysiert werden.

Es erfolgt eine historische Einordnung des Umgangs mit Lust und Genuss beim Essen, um verstehen zu können, wie Genuss gesellschaftlich gesehen und inwiefern dieser mit Mäßigung und Kontrolle in Verbindung gebracht wird. Zudem stellt sich die Frage, wie sich Geschmack entwickelt, Genusspräferenzen entstehen und der Umgang mit Genuss „gelernt“ wird. Dazu wird ein Überblick über die verschiedenen für die vorliegende Arbeit bedeutsamen Sozialisationsphasen im Hinblick auf die Entwicklung von Geschmack, Ess- und Essgenussverhalten gegeben. Es bedarf des Wissens um die Ausbildung des Ess- und Essgenussverhaltens, um die Interviewaussagen angemessen einschätzen und „bewerten“ zu können.

Des Weiteren wird den Ursachen nachgegangen, die dazu führen können, dass Essgenuss zum Teil mit Schuldgefühlen und Ängsten beladen sind. Das Wissen um die Ursachen ist ebenfalls elementar, stellen Schuldgefühle und Ängste doch wesentliche genusshemmende bzw. -einschränkende Faktoren dar.

Bislang durchgeführte Genuss- und Essgenussstudien zeichnen ein Bild der aktuellen Forschungslandschaft und lassen Forschungslücken erkennen. Zudem vermitteln sie einen ersten Eindruck über das, was die deutsche Bevölkerung unter (Ess-) Genuss versteht und wie sich diese sinnliche Erfahrung des Essgenusses auf Geist, Körper und soziales Verhalten auswirkt. Damit stellen die Genuss- und Essgenussstudien eine wertvolle, ergänzende Quelle zum vorliegenden Forschungsmaterial dar.

### **2.1 Essgenuss und Geschmack – mehrdeutige Bedeutungszuschreibung**

Die beiden Begriffe (Ess-) Genuss und Geschmack werden in der Alltagssprache meistens synonym verwendet. Dabei ist es in Anbetracht dessen, welche Bedeutungen der Geschmacksbegriff einnehmen kann, notwendig, den Geschmacksbegriff auf seine Mehrdeutigkeit hin zu untersuchen.

Der Ausdruck Geschmack bezieht sich auf das, was der Mensch zum einen biologisch und zum anderen kulinarisch über seine Sinne beim Verzehr von Lebensmitteln und Speisen wahrnimmt (Methfessel et al. 2016, S. 59). Es bedarf der Klärung, wie der Sinneseindruck eines genussvollen Essens entsteht bzw. was eine genussvolle Speise physiologisch auslöst. Im Hinblick auf die Fragestellung der vorliegenden Arbeit, bedarf es der Darstellung der physiologisch menschlichen Ausstattung und seiner Möglichkeiten zur Genuss- bzw. Geschmackswahrnehmung, um auf das Potential schließen zu können, das in der Bildung und Schulung der menschlichen Sinne steckt.



Der Geschmacksbegriff bezieht sich neben der Wahrnehmung über die Sinne auch auf die bewusste Auswahl von bestimmten Essgenüssen, da diese eine Möglichkeit darstellen, sich und seinen Lebensstil zu präsentieren. In diesem Zusammenhang erfährt das jeweilige Essgenusserlebnis eine Bewertung im Sinne von „Geschmack haben“ (Barlösius 2011). Zu erkennen, dass Genuss als Mittel zur Distinktion oder Vergemeinschaftung genutzt werden kann, ist für die Interviewanalyse ebenso von Relevanz wie für den Umgang mit Essgenüssen im schulischen Kontext.

### **2.1.1 Essgenuss und Geschmack als Sinneswahrnehmung**

Aus biologischer Perspektive wird Geschmack alleine über die Geschmackspapillen der Zunge wahrgenommen (Methfessel et al. 2016, S. 59). Um aber einen spezifischen Geschmack eines Lebensmittels wahrnehmen zu können, bedarf es vorrangig des Zusammenspiels von Geschmacks- und Geruchssinn. Beim Kauen werden geschmacksaktive Substanzen und Aromen aus dem Lebensmittel freigesetzt, die retronasal wahrgenommen werden. Während des Kauens führt der Luftstrom die Aromen an die Riechschleimhaut heran, so dass sich Riechen und Schmecken gegenseitig beeinflussen (Matullat 2013, S. 28 ff.). Von kulinarischem Geschmack wird gesprochen, wenn alle sensorischen Eindrücke beim Essen, das Schmecken, Riechen, Hören, Sehen und Tasten, zusammenkommen und einen gesamtensorischen Eindruck entstehen lassen (Methfessel et al. 2016, S. 59).

Beim Essen wird nur ein guter und angenehm wahrgenommener Geschmack als genussvoll empfunden. Barlösius bezeichnet den Verzehr von genussvollen Lebensmitteln und Speisen sogar als ein grundlegendes menschliches Bedürfnis (Barlösius 2011, S. 92; Reiss 2004). Sinnestheorien begründen die Verknüpfung von Essen und Genuss mit den besonderen Qualitäten der sinnlichen Wahrnehmung. Dem Geschmack und dem Geruch kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, da sie als „niedere“ und leibnahe Sinne unmittelbare Gefühle und Stimmungen hervorrufen. Sie sind eng mit Lust und Genuss verbunden (Barlösius 2011, S. 74 ff.). Die Soziologie leitet aus der Nähe der beiden Sinne Schmecken und Riechen ab, dass sie unmittelbar auf die Körperlichkeit bezogen und auf die Befriedigung physischer Bedürfnisse gerichtet sind. Dadurch ist es kaum möglich die Distanz aufzubringen, die es bedarf, um das Empfundene zu reflektieren.

Der Geschmack beim Verzehren von Lebensmitteln und Speisen ist neben dem Riechen und dem Tasten einer der drei Nahsinne, mit dem der Mensch ausgestattet ist. Der Geschmack kann auch als unser intimster Sinn angesehen werden. Um ihn zu prüfen müssen wir das zu Schmeckende assimilieren, das heißt in unseren Körper aufnehmen. Dem Geschmackssinn kommt eine Wächterfunktion zu. In der Entwicklung der Menschheit diente der Geschmack hauptsächlich dazu, sich vor nicht Essbarem bzw. Giftigen zu schützen (Dürschmid 2013, S. 118 f.). Er gibt die entscheidenden Botschaften an das Individuum bzw. dessen Gehirn weiter, ob eine Speise einverleibt oder ausgespuckt werden soll (Friedman 1996, S. 25; Hauer 2005, S. 10). Er ist die letzte Instanz bevor etwas geschluckt und damit Teil des eigenen Körpers wird.

Der Geschmack setzt sich aus fünf verschiedenen Geschmacksqualitäten zusammen, aus süß, sauer, salzig, bitter und umami (Meyerhof 2013, S. 63), eine sechste Geschmacksqualität,

fett, ist gerade in der Diskussion (Nachtsheim 2014, S. 48 ff.). Phylogenetisch liegt eine Präferenz für süß, salzig, umami und eventuell fett vor. Abgelehnt dagegen werden zunächst salzige, saure und bittere Geschmäcker (Methfessel et al. 2016, S. 56 ff.). An sie gewöhnt man sich erst im Laufe der Entwicklung. Süß, umami und fett weisen auf die Aufnahme von Energie in Form von Zucker bzw. Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett hin. Der salzige Geschmack zeigt auf, wie viele Salze und Mineralstoffe eine Speise enthält. Diese Stoffe benötigt der menschliche Körper um auszugleichen, was er durch Körperausscheidungen regelmäßig verliert. Der heutige Verzehr geht allerdings darüber hinaus, u. a. weil eine Gewöhnung an bestimmte Geschmacksniveaus erfolgt ist. Bittere Lebensmittel enthalten oftmals Giftstoffe (z. B. Fraßgifte gegen Fraßfeinde) und weisen daher auf eine mögliche Unverträglichkeit hin. An sie gewöhnt man sich erst durch Erfahrungen, die in der Geschichte u. a. durch den Hunger notwendig waren. Ebenso verhält es sich mit der Geschmacksart sauer. Saures Obst kann auf mögliche Unreife oder Verdorbenheit des Nahrungsmittels hinweisen. Die Geschmacksarten süß, salzig, umami und fett sind mit positiven Assoziationen verbunden, wohingegen bitter und sauer eher auf Ablehnung stoßen. Evolutionsbiologisch sicherten diese Vorlieben und Abneigungen das Überleben der Menschen, da es die Aufnahme energie- und mineralstoffhaltiger Lebensmittel und Speisen förderte. Sie sind angeboren.

Um den Sinneseindruck eines bestimmten Geschmackes entstehen zu lassen, müssen die Signale der Geschmackssensoren, die sich aus den Geschmacksknospen und -papillen zusammensetzen, in das Gehirn geleitet und dort weiterverarbeitet werden (Friedman 1996, S. 35). Kinder nehmen Geschmäcker intensiver wahr als Erwachsene. Das liegt daran, dass sie das Mehrfache an Geschmacksknospen besitzen, die erst mit zunehmendem Alter abgebaut werden.

Jede Geschmacksart wird von einer spezifischen Sensorzelle entschlüsselt. Die Sensorzellen befinden sich in den Geschmackspapillen der Zunge oder sind in der Schleimhaut des Gaumens eingelagert. Auf der Oberfläche der Sensoren befinden sich die entsprechenden Rezeptormoleküle für die verschiedenen Geschmacksarten. Die Sensorzellen sind durch Nerven mit verschiedenen Teilen des Gehirns verbunden. Besonders wichtig um Geschmack wahrnehmen zu können, ist der Hirnstamm sowie ein Teil der Großhirnrinde, der Inselkortex. Vom Hirnstamm werden angeborene Vorlieben und Abneigungen kontrolliert, ohne dass selbige bewusst erkannt werden müssen.

Geschmack umfasst die Wahrnehmungen wie Temperatur, Geruch und Beschaffenheit der jeweiligen Speise. Im Deutschen gibt es für die Komplexität der Wahrnehmung keinen eigenständigen Ausdruck. Im Angloamerikanischen wird der Begriff „flavor“ dafür eingesetzt. Geschmack ist dabei das Zusammenspiel von Optik, Haptik, Akustik, Geschmack, Geruch und trigeminalen Eindrücken (Dollase 2006, S. 69 ff.; Höhl 2013, S. 173 f.).

*„Die Sinne funktionieren also nach dem Prinzip von Mannschaftssportarten: Jede Empfindung hat ihre berechnete Aufgabe und trägt auf ihre ganz eigene Art und Weise zum sensorischen Gesamteindruck und zum Genuss bei“ (Höhl 2013, S. 174).*

Im Inselkortex werden erlernte Vorlieben und Abneigungen mit dem Verspeisten abgeglichen. Diese Gehirnregion ist dafür zuständig, den Geschmackseindruck der Speise aus den verschiedenen Sinneseindrücken zusammenzusetzen. Das Geschmackserkennungsgedächtnis ist überlebenswichtig und bildet sich über die physiologischen Konsequenzen nach Verzehren einer Speise aus. Damit unser Sinnessystem uns vor dem Verzehr von Unverträglichem schützen kann, bedarf es eines ausreichenden Kontaktes des Lebensmittels mit den Papillen sowie des Lebensmittels mit den trigeminalen Rezeptoren. Dem Faktor Zeit kommt hierbei eine wichtige Funktion zu (Höhl 2013, S. 177).

Nimmt das Individuum wahr, dass ihm eine Speise nicht bekommen ist, so assoziiert es dieses Unwohlsein mit der verzehrten Speise und speichert diese Erkenntnis ab. Wird gelernt, dass ein Lebensmittel oder eine Speise als Stimmungsaufheller wirkt und den Organismus entspannt, wird dies im Geschmackserkennungsgedächtnis gespeichert und wird mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, diese Speise erneut verzehren zu wollen (Macht 2014, S. 79 f.; Methfessel 2014a, S. 38 ff.).

*„Unser „Lohn“ liegt im (Wohl) Geschmack der konsumierten Speisen, der ablesbar ist an der Ausschüttung des Nervenbotenstoffs Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns. Wegen des Belohnungswertes essen wir also was uns gut schmeckt und vermeiden Speisen, die wir nicht mögen“ (Meyerhof 2013, S. 63).*

Physiologisch bewirkt Genuss u. a. die Ausschüttung des Nervenbotenstoffes Dopamin. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend und gilt als die „Substanz des Wollens und Begehrens“ (Dürschmid 2013, S. 118). Er signalisiert dem Körper, dass eine Belohnung in Aussicht gestellt wird. Der Dopaminspiegel im Nucleus accumbens, einer Hirnregion, die stark an der Lustentstehung beteiligt ist, kann beim Verzehren bestimmter Lebensmittel oder Speisen in weniger als 30 Minuten bis zum Eineinhalbfachen der sonstigen Konzentration ansteigen. Weitere bekannte Botenstoffe, die bei Essgenüssen freigesetzt werden, sind Serotonin und opioide Neuropeptide wie Endorphine und Enkephaline. Sie wirken befreiend, entspannend und versetzen in eine leicht euphorische Stimmung (Dürschmid 2013, S. 115 ff.).

Auf Grund unseres Geschmackserkennungsgedächtnisses sind einmal erworbene Geschmacksmuster sehr stabil und nur schwer zu verändern. Lebensmittel und Speisen, die als Stimmungsaufheller wirken, lassen durch die Vorfriede auf diese leckere Speise den Gehalt an Abwehrstoff Immunglobulin A im Speichel ansteigen, was präventiv wirkt und den Schutz vor Infektionen erhöht (Hamm 2001, S. 90 f.; Warburton 2000, S. 28 f.).

### **2.1.2 Essgenuss und Geschmack als Verortung des Individuums im sozialen Raum**

Unter genussvollen Lebensmitteln und Speisen wird subjektiv das verstanden, was schmeckt. Da sich der individuelle Geschmack vorwiegend durch alltäglich wiederkehrende Verzehrgewohnheiten entwickelt, ist Wohlgeschmack und Essgenuss stark sozio-kulturell und milieuspezifisch geformt und eignet sich damit, sich von anderen sozialen Gruppierungen abzusetzen bzw. sich diesen zu zuordnen. Über den jeweiligen Geschmack verortet sich das Individuum im sozialen Raum. Mit ihm und durch ihn werden soziale Unterschiede und Ungleichheiten begründet und darüber Distinktion und Integration geschaffen. Geschmack und Ge-

ruch fungieren dabei als Sinne, die Brücken oder Grenzen zu anderen Menschen ziehen. Sie lassen soziale Nähe zu bzw. bestimmen die Distanz, die zum Gegenüber gesucht wird.

Der Geruchssinn baut vorwiegend Grenzen und Distanzen auf, wehrt Nähe ab und rechtfertigt dies sinnlich. Der Geruch kategorisiert eindeutig und schonungslos Wahrnehmungen und die daraus resultierenden Zuschreibungen. Es gibt nur wenige Abstufungen zwischen dem, was als angenehm und dem, was als unangenehm empfunden wird. Ein negatives Geruchsurteil lässt keinen Verhandlungsspielraum zu. Es muss nicht sachlich erklärt oder mit Argumenten versehen werden. Es ist eindeutig und endgültig und geht oftmals damit einher, dass sich von dem negativen Geruch entfernt wird. Gerüche schaffen daher vorwiegend Barrieren. Menschen, die sich nicht riechen können, verbringen tendenziell wenig Zeit miteinander. Ob ein Geruch als angenehm oder unangenehm empfunden wird, hängt von den individuellen Erfahrungen eines Menschen ab (Barlösius 2011, S. 82 ff.).

Der Geschmack ist der Sinn, der am wenigsten Differenzierungsmöglichkeiten aufweist. Zusammen mit Riechen und Tasten gehört das Schmecken zu den „niedereren“, leibnahen und gefühlsgebundenen Sinnen, die sich nur schwer oder sehr begrenzt objektivieren lassen. Deshalb kann er kaum ausgebildet und verfeinert werden. In der nuancierten Wahrnehmung dieses vermeintlich groben und unbeholfenen Sinnes liegt sein Potential. Geschmack haben verweist auf die Fähigkeit, feinste Nuancen aufspüren zu können. Da Geschmack durch Gewohnheiten und Routinen über viele Jahre hinweg ausgebildet und in dem Geschmackserkennungsgedächtnis gespeichert wird, zeugt ein Feinschmecker davon, dass er im Alltag das Gute, das Beste zu sich nimmt und es assimiliert (Barlösius 2011, S. 84 ff.). Als Feinschmecker erweist sich der, der nach dem Verständnis seines sozialen Milieus das Richtige, das Raffinierte, das Außergewöhnliche zu wählen versteht. Zudem muss er Kenntnis vom Umgang mit entsprechenden Tischwerkzeugen haben. Ein entsprechendes Verhalten im Sinne der Etikette und das Wissen um die Tischsitten und -gebräuche sind Voraussetzung, um sich als Gourmet ausweisen zu können (Elias 2000, S. 89 ff.).

Der Geschmack wirkt im Gegensatz zum Geruch vorwiegend vergemeinschaftend. Er trägt über einen ähnlichen Lebens- und damit auch Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil dazu bei, soziale Einheiten zu schaffen. Diese sozialen Gemeinschaften beruhen auf ähnlichen Ein- und Vorstellungen sowie vergleichbaren Werten und Normen (Bourdieu 2012a, S. 174 ff.; Zimmermann 2006, S. 56).

Beim Verzehr von (Lieblings-) Speisen werden diese vom Körper aufgenommen und assimiliert. Das Verzehrte ist somit mitentscheidend für das äußere Erscheinungsbild. Bourdieu versteht unter Geschmack die zur „Natur gewordene, d.h. inkorporierte Kultur, Körper gewordene Klasse, (...)“ (Bourdieu 2012a, S. 307). Über die Wahl der Lebensmittel und Speisen wird ein spezifischer Klassenkörper herausgebildet. Es ist die Vorstellung der Wirkungsweise von Lebensmitteln auf den Körper, die das Körperbild der verschiedenen Klassen prägen (Barlösius 2011, S. 115; Barthes 2012, S. 69; Bourdieu 2012a, S. 307).

In der modernen Gesellschaft ist nach Schulze die Suche nach Genusserlebnissen ein elementares, wenn nicht sogar das elementare Bestreben von Individuen der westlichen Welt. Der vermeintlich objektiv zu erkennende funktionale Nutzen eines Gegenstandes tritt in den Hintergrund und drückt durch seine Symbolkraft andere, neue Inhalte aus. Über ausgelebte bzw. als wünschenswert erachtete Genüsse ist es möglich, den Lebensstil eines Menschen zu verstehen und nachzuvollziehen (Schulze 2005, S. 105). Ess- und Trinkbares sind identitätsstiftend und stellen eine Möglichkeit dar, sich nach außen in einer sich individualisierenden Gesellschaft darzustellen. Heindl sieht in modernen Lebensmitteln Projektionen des Alltags (Heindl 2004, S. 225).

Für Schulze ist Genuss gleichzusetzen mit der innenorientierten Sinngebung eines Individuums. Diese steht konträr zum ursprünglichen Zweck einer Mahlzeit zu sättigen und Kraft zu spenden. Es geht darum, sich das Besondere einzuverleiben, um besonders zu werden bzw. sich nach außen als etwas Besonderes zu zeigen. Er sieht im Genuss „... eine der möglichen Bedeutungsebenen persönlichen Stils“ (Schulze 2005, S. 108).

Der persönliche Stil setzt sich dabei aus drei Bedeutungsebenen, dem Genuss, der Distinktion und der Lebensphilosophie zusammen (Schulze 2005, S. 142). Schulze (2005, S. 738) unterscheidet dabei drei Bedeutungsebenen für „kollektiv eingeschliffene Genussschemata: Kontemplation (Hochkulturschema), Gemütlichkeit (Trivialschema), Action (Spannungsschema)“. Unter Kontemplation wird ein Zustand der Ruhe verstanden, in der in sich hineingehört wird. Lutz und Koppenhöfer (Koppenhöfer 2015; Lutz und Koppenhöfer 1983) benennen dies u. a. als Voraussetzung, um Genuss überhaupt wahrnehmen zu können. Zur Kontemplation gehört in Bezug auf die Nahrungsaufnahme, dass eine Verbindung zwischen dem Verzehrten und dem Essenden hergestellt wird.

Das Trivialschema steht für den Geschmack der breiten Masse. Dieses Schema bietet eine Fläche zur Inszenierung der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Stils. Der Körper tritt hier expressiv und exzessiv in Erscheinung, was verstärkt in Kulturen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu finden ist.

Das Hochkulturschema steht für die Abgrenzung gehobener sozialer Lagen. Es wird das Besondere einverleibt. Ein Beispiel stellt die Molekularküche des berühmten Koches Ferran Adrià dar. Adrià hat sich zum Ziel gemacht, u. a. mit Spritzen, Bunsenbrenner, Alginat und Stickstoff, immer wieder neue, den Gaumen bezaubernde Kunstwerke entstehen zu lassen (Müssig 2013). Er versteht sich als Designer. Adriàs Speisen haben nicht die Aufgabe den Hunger, sondern das Verlangen nach einzigartigen Erlebnissen zu stillen.

Weiter spitzt sich das Hochkulturschema zu, wenn sich allein das vergeistigte Lebensmittel einverleibt wird. In der Vorstellung werden u. a. neue Rezepte entwickelt, ohne sie zuzubereiten und zu verkosten. Es wird im Geiste getafelt (Gruber 2015, S. 126 f.). Die Kontemplationsphase besteht „aus Essen ohne zu essen.“ (Dollase 2006, S. 106) „Essen, ohne etwas zu essen, ist ein Erlebnis, schärft die verbleibenden vier Sinne (...)“ (Gruber 2015, S. 126).

Soziale Unterschiede werden zudem über die völlige Zurückhaltung körperlicher Bedürfnisse am Tisch markiert.

Im Alltag lässt sich der Wunsch nach Erlebnis und vielfältigem Genuss u. a. am Angebot der Discounter, Bio-Supermärkte und Feinkostläden erkennen. Ein Beispiel dafür stellen u. a. Lebensmittel aus fremden Ländern, neuartige Schokoladen- und Eisgenüsse oder immer wieder neue Smoothie-Variationen dar. Auch Lebensmittel, die Polysensualität aufweisen, wie Bubbletea und Frozen Joghurt sind bei den Verbraucherinnen und Verbraucher beliebt. Je nach Trend bzw. Zielgruppe werden dem Endprodukt Action-, Gesundheits-, Schönheits- und/oder Fitness- Attribute zugesetzt. „Erlebnisfeeling“ und der Wunsch nach immer neuen sensorischen Genusshighlights spielen beim Kauf dieser Produkte eine bedeutende Rolle. Neben den monetären Mitteln, sich diese Genusserlebnisse leisten zu können, bedarf es zudem einer gewissen Kennerschaft, das Besondere an diesen Genusserlebnissen wahrnehmen und schätzen zu können.

Diese Kennerschaft beanspruchen die sogenannten gesellschaftlichen Leitmilieus für sich. Sie setzen Trends, die für gewisse soziale Gruppierungen ein Leitbild darstellen, an dem sie sich orientieren. Leitmilieus zeichnen sich durch eine hohe Erfolgs-Ethik sowie ein starkes Status- und Klassendenken mit entsprechenden Exklusivitätsansprüchen aus und befinden sich monetär in einem hohen bis sehr hohen Lohnsektor (Sinus Markt- und Sozialforschung 2015b). Wird betrachtet wie und was die gesellschaftlichen Leitmilieus beim Essen genießen, zeichnet sich ein deutlicher Genusstrend ab. Die gesellschaftlichen Leitmilieus stellen den überwiegenden Teil der Bio-Käufer dar. Besonders das Milieu der Postmateriellen legt Wert darauf, biologisch und ökologisch produzierte Waren zu kaufen. Leitmotive der jüngeren Käuferschicht sind vorwiegend der nachhaltige und ökologisch korrekte Genuss (Brunner 2005). Über den Kauf von Bioprodukten kommt der Wunsch zum Ausdruck, sich etwas Gutes tun zu wollen, genussvolle und gesundheitsförderliche Lebensmittel für sein Geld zu erhalten, alte Obst- und Gemüsesorten wiederentdecken zu können, persönlichere Kommunikation zu pflegen und eine erhöhte Überschaubarkeit in kleineren Läden vorzufinden (Wippermann und Hübsch 2007, S. 24 ff.). Tradition und Heimat, Regionalität und Saisonalität in Verbindung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln haben einen hohen Stellenwert. Diese Konsumentinnen und Konsumenten gehören in unterschiedlicher Ausprägung der Gruppe der LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) an. Konsumdenken und Karriere einerseits verbindet sich mit Umweltschutz und dem Wunsch nach qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und Genuss (Häußler 2011, S. 107 ff.). Kennzeichnend dafür ist u. a. die Entwicklung „weg vom Müsli-essenden «Öko» im Strickpullover, hin zum genießenden Bio-Konsumenten im schicken Anzug“ (Reitmeier 2013, S. 279).

Eine kleine, finanzkräftige Gruppe prägt somit den Trend hin zu frischen und gesunden Lebensmitteln, die mit Genuss verzehrt werden. Dabei ist die Hochwertigkeit dieser Produkte Bedingung, um dem Wunsch nach Genuss nachkommen zu können. Genuss wird gepaart mit Nachhaltigkeit und der moralischen Verpflichtung eines guten, weil gesunden Ernährungsstils. „Eine relativ kleine Gruppe mit großer Diskursmacht setzt so Maßstäbe, die dann zu gesamtgesellschaftlichen Leitbildern werden“ (Reitmeier 2013, S. 291).

Die kleine Gruppe der Bio-Käufer, die ihren eigenen Bedarf auch erst zu 18 Prozent durch Bio-Produkte deckt, rechtfertigt ihre Verköstigung durch Gesundheit, Geschmack und Ge-

nuss ganz im Sinne des Zitats (Wippermann und Hübsch 2007, S. 38): „Was gut zu essen ist, muss auch gut zu denken“ (Kaufmann 2005, 18 f.) sein.

Die Bedeutung des Wortes Geschmack und/oder Genuss ist eine doppeldeutige. Wenn die Wahl des jeweiligen Lebensmittels gleichbedeutend für guten oder schlechten Geschmack bzw. Genuss steht, wird schon über die Wahl des Lebensmittels Distinktion betrieben (Barlösius 2011, S. 84 ff.). Es sollte

*„nicht unterschätzt werden, welche soziale Schließungs- und Teilekraft Moralvorstellungen entwickeln können, zu denen auch Ideen über den «richtigen» Konsum von Lebensmitteln gehören, inklusive der Fragen, wo und welche Lebensmittel man einkauft, wie man kochen und wie das Essen eingenommen werden sollte“ (Grauel 2013, S. 294).*

In Ernährungskonzepten wie der Vollwerternährung (Körber et al. 2016; Körber et al. 2012, S. 39/110 f.) sowie der Ernährungsbewegung Slow Food, die sich als eine weltweite Vereinigung von „bewussten Genießern und mündigen Konsumenten“ (Slow Food Deutschland e.V. 2015) versteht, finden sich u. a. die beschriebenen Essgenussvorstellungen der gesellschaftlichen Leitmilieus wieder. Genuss ist bei der Slow Food Bewegung an eine bewusste Nahrungsmittelauswahl gekoppelt und mit der Verantwortung für sich, andere und globaler Verantwortung gleichgesetzt (Endres 2012, S. 83 ff.; Wierlacher 2008, S. 168). Diese Genussvorstellung geht davon aus, dass Lebensmittel unter den „richtigen“ Bedingungen gewachsen sein müssen, um genossen werden zu können.

*„Genuss ist nur dann möglich, wenn wir im sinnlichen und im geistigen vollkommen übereinstimmen. Beispielsweise können wir ein Hähnchen aus dem Supermarkt, das unter tierquälerischen Bedingungen aufgewachsen ist, nicht so genießen wie ein Hähnchen vom Biohof“ (Endres 2012, S. 65).*

Die vorliegende Arbeit nimmt Abstand von solchen eingeschränkten Genussvorstellungen der gesellschaftlichen Leitmilieus und der Slow Food Bewegung. Es stellt sich zudem bezüglich des obigen Zitats die Frage, wer mit „wir“ gemeint ist. Aus dem Kontext, in dem das Zitat verwendet wird, geht dies nicht eindeutig hervor.

Essgenuss wird in der vorliegenden Arbeit zunächst aus der Perspektive des essenden Menschen gesehen und damit als etwas Subjektives und Individuelles verstanden (vgl. Kapitel 1.3.2). Die Genussvorlieben der Interviewten erfahren keine Bewertungen im Hinblick dessen, wie Essgenuss als gesellschaftlicher Trend momentan gesehen und bewertet wird. Würde an das Interviewmaterial mit einem solch eingeschränkten Genussbegriff herangegangen werden, würde dies das Prinzip der Offenheit verletzen (Flick 2012, S. 95 f.; Kleemann et al. 2013, S. 19 f.; Lamnek 2010, S. 19 f.). Dieses stellt eine der Grundvoraussetzungen der qualitativen Forschung dar.

## **2.2 Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung**

Das folgende Kapitel geht zum einen auf die kulturelle Entwicklung der Gestaltung von Essgenuss in modernen westlichen Gesellschaften und zum anderen auf die Entwicklung von Geschmack, Lust und Genuss im Verlauf des menschlichen Lebens ein. Dieses Wissen wird

benötigt um zu verstehen, warum Lustempfinden kulturell normiert wird und wie dieser Prozess u. a. an das Alter, das Geschlecht, das soziale Milieu und die kognitiven Fähigkeiten gebunden ist. Die verschiedenen Phasen, in denen der Geschmack und der Genuss entwickelt werden, bauen aufeinander auf, so dass die nachfolgenden Phasen immer von den vorangegangenen beeinflusst werden.

Die Geschmacks- und Genussentwicklung kann unterschiedlich dargestellt werden. Zum einen kann sich an den Phasen der Kindheit, der Jugend und des Erwachsenenalters orientiert werden, um die stark altersabhängige Entwicklung darzustellen. Zum anderen kann die genannte Entwicklung über die verschiedenen Sozialisationsphasen aufgezeigt werden, die ein Mensch durchläuft.

In der vorliegenden Arbeit wird sich an den Phasen der Primär-, Sekundär- und Tertiärsozialisation orientiert. Begründet wird dies dadurch, dass die Geschmacksentwicklung und der Umgang mit Essgenuss stark sozio-kulturell gestaltet wird und insbesondere die ersten Lebensjahre eines Kindes dafür prägend sind. Zudem lassen sich über die verschiedenen Sozialisationsphasen die Einflüsse von Familie einerseits und Institutionen wie die Krippe, den Kindergarten und die Schule andererseits voneinander abgrenzen. Dennoch sind die verschiedenen Erfahrungen miteinander verknüpft und lassen sich nur in der Theorie voneinander trennen. Des Weiteren sind die drei genannten Sozialisationsphasen maßgeblich, um in der Retrospektive die Interviews auswerten zu können.

Nachfolgendes Unterkapitel geht auf den esskulturellen Umgang mit Lust und Genuss in modernen westlichen Gesellschaften ein, die sich durch ein Überangebot an Nahrungsmitteln auszeichnen. Es verdeutlicht, warum der Umgang mit Essvorlieben kulturellen Reglements unterliegt und der Versuch unternommen wird, das Bedürfnis nach Lustgewinn und Lustmaximierung durch Essen kulturell zu steuern.

### **2.2.1 Kulturelle Entwicklung: von der Lust zum Genuss**

In Europa herrschten bis etwa in die Mitte des 18. Jahrhunderts hinein Nahrungsmittelknappheit und immer wieder auftretende Hungersnöte vor. Zu allererst musste das zentrale Bedürfnis des Hungers gestillt werden, bevor sich Gedanken bezüglich Speisen gemacht werden konnten, die Wohlgeschmack hervorriefen. Lust und Genuss konnten in einer Gesellschaft, in der Nahrungsmittel Mangelware waren, kaum ausgelebt werden. Es war den Wohlhabenden vorbehalten, zunächst über die verzehrte Masse an Lebensmitteln und Speisen, über die Quantität, ihren Reichtum und ihre soziale Position zur Schau zu stellen (Mennell 1988; Montanari 1999). Die Religion des Christentums sieht allerdings in der Völlerei eine Todsünde. Daher stand oftmals der Wunsch der Lust und dem Genuss nachzugehen, konträr zu den christlichen Lehren, woran sich die Menschen aber immer nur bedingt gehalten haben. „Die Bibel kann als der erste große Nahrungsmittelführer gelesen werden, in dem über Seiten hinweg genauestens aufgeführt wird, was gut zu essen ist und was nicht“ (Kaufmann 2005, S. 18).



In modernen westlichen Gesellschaften gibt es vorwiegend eher unbewusste Nahrungsgebote. Es ist u. a. nahezu unvorstellbar, seine Haustiere zu verzehren. Esskulturelle Gebote unterliegen dem gesellschaftlichen Wandel und spiegeln die vorherrschenden Normen und Werte dieser wieder (Barlösius 2011; Mennell 1988, 1986; Montanari 1999).

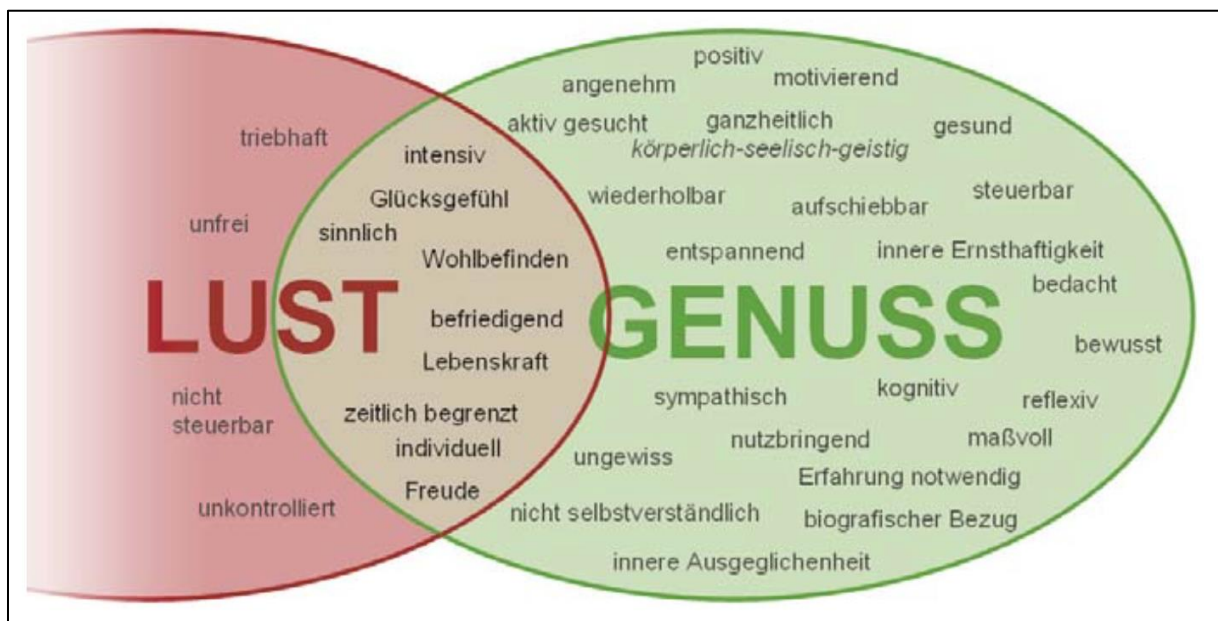
In Anbetracht der westlichen Überfluggesellschaften benötigt der Mensch Regelungen im Umgang mit der Vielfalt und der Auswahl an Lebensmitteln und Speisen. Da der Mensch als Omnivore weitestgehend alle Nahrungsmittel zu sich nehmen kann und unzureichend über angeborene Instinkte zur Nahrungsaufnahme verfügt, schafft und gestaltet er sich „seine“ Esskultur. Essen stellt somit die Grenzlinie zwischen Natur und Kultur dar und beschreibt ideal die „doppelte Zugehörigkeit des Menschen zur Natur und Kultur“ (Barlösius 2011, S. 37). Einerseits muss der Mensch Nahrung zu sich nehmen, um überleben zu können, andererseits stellt die Bedürfnisbefriedigung einen kulturellen und sozialen Akt dar. Über diesen wird bestimmt, was essbar bzw. nicht essbar ist, wie die Lebensmittel zubereitet werden und wie und mit wem diese beim gemeinsamen Mahl in der jeweiligen sozialen Situation verzehrt werden (Barlösius 2011, S. 41 f.).

Es gibt keine angeborenen Mechanismen, die dafür sorgen, dass der Mensch aus dem Überfluss an Nahrungsmitteln das auswählt, was ihn langfristig gesund erhält. Bewusstes Essen, der Umgang mit der Lust und dem Genuss müssen kulturell gestaltet werden, um mit dem Überangebot an Nahrungsmitteln dauerhaft zurechtkommen zu können. Zu Zeiten des Überflusses bedarf es daher kultureller Muster, dieses Überangebot in gesellschaftlich akzeptierte Bahnen zu lenken. Diese werden auch als Mittel zur Distinktion bzw. Zugehörigkeit eingesetzt. Ein Beispiel dafür stellt im 18. Jahrhundert der Übergang von der Quantität, der Menge an zu sich genommenen Lebensmitteln, zur Qualität dar, bei der es darauf ankam, welche Lebensmittel und Speisen verzehrt wurden z. B. besondere Gewürze, Pfirsiche, weißes Fleisch. Darüber wurde die eigene soziale Position ausgedrückt (Klotter 1990; Mennell 1988; Mennell, 1986). Heute übernehmen dies sogenannte Prestigeprodukte wie teure Weine, die in besonderen Lokalen genossen werden (Methfessel et al. 2016, S. 73).

Dem Menschen sind bestimmte Präferenzen in die Wiege gelegt worden. Dies betrifft die Vorlieben, so viel wie möglich und insbesondere Fett, Süßes, Fleischiges und Herzhaftes zu essen (Methfessel et al. 2016, S. 56 f.). Das hat das frühere Überleben in der Nahrungsmittelknappheit gesichert, soweit dies möglich war. In der heutigen Gesellschaft stellen die genannten Geschmackspräferenzen eine Herausforderung dar mit dem Überangebot zurechtkommen, so dass langfristig der Körper nicht an zu hohem Übergewicht und/oder ernährungsbedingten Erkrankungen leidet. Erschwert wird eine gesundheitsförderliche Nahrungsauswahl durch die zahlreich vorzufindenden industriell gefertigten Produkte, denen häufig eine gesundheitsabträgliche Menge an Fett, Zucker, Salz und Aromastoffen zugesetzt ist. Durch eine frühe Geschmacksgewöhnung an genannte Produkte, wird der Geschmack dahingehend manipuliert, Geschmacksvorlieben im Hinblick auf energetisch hohe, ballaststoffarme, besonders fetthaltige, süße und salzige Produkte auszubilden und naturbelassene, gesundheitsförderlichere Lebensmittel eher zu meiden (Bartsch und Methfessel 2016; Methfessel et al. 2016).

Die Lust des Menschen auf Essen ist damit zu erklären, dass Lust und Genuss mehrperspektivisch zu mehr Wohlbefinden führen (Macht 2014). Essen berührt neben der physischen Dimension immer auch die psychische und soziale Dimension (Barlösius 2011, S. 46 ff.). Das, was sich körperlich einverleibt wird, wirkt sich über die Ausschüttung von stimulierenden, angst- und stresslösenden Botenstoffen positiv auf die Psyche aus und fördert das seelische Gleichgewicht der Essenden. Im limbischen System werden die positiven Esserfahrungen gespeichert und führen dazu, dass Menschen zur Maximierung des Lustgewinns immer wieder auf diese zurückgreifen (Dürschmid 2013; Methfessel 2014a) (vgl. Kapitel 2.1.1). Die Emotionen, die dabei bestimmte Lebensmittel und Speisen auslösen, sind zumeist sozial entwickelt und erfahren darüber eine Beeinflussung und Bewertung durch die Essenden. Genuss stellt die kulturell gestaltete Lust am Essen dar. Die „unbändige“ und schwer kontrollierbare Lust am Essen soll über das Ausbilden von kulturellen Genussregeln in einer Überfluggesellschaft wie der unsrigen helfen, dass sich Menschen langfristig physisch, psychisch und sozial wohl fühlen und gesund bleiben (Methfessel et al. 2016, S. 36 ff.).

**Abb. 1: Dimensionen zu Lust und Genuss**



(Schönberger 2008, S. 2)

### **2.2.2 Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung in Primär-, Sekundär- und Tertiärsozialisation**

Für das Verständnis des Themas ist es elementar, auf die Primärsozialisation als erste zu durchlaufende Phase einzugehen und ihren hohen Einfluss zu verdeutlichen. Da eine der beiden Fragestellungen der vorliegenden Arbeit auf den schulischen Kontext abzielt, bedarf es zudem einer Analyse der Sekundärsozialisation. Berücksichtigt man die Einflüsse der Primärsozialisation hinsichtlich der Entwicklung des Ess- und Essgenussverhaltens der Heranwachsenden, müssen die Chancen und Möglichkeiten diskutiert werden, inwiefern der Umgang mit Lust, dem Essgenussverhalten und der Genussfähigkeit über Schule und schulische Ernährungsbildung gefördert und gebildet werden können. Um auf die Genuss- und Essge-

nussbedürfnisse der Heranwachsenden im schulischen Bereich eingehen zu können, muss u. a. hinterfragt werden, wie, was, mit wem und warum Heranwachsende genießen.

Das Wissen um den kulturell gestalteten Umgang mit der eigenen Lust und die Einflüsse auf Essen und Essgenuss in allen drei Sozialisationsphasen sind Voraussetzung, um die Erwachseneninterviews adäquat auswerten und analysieren zu können.

#### **2.2.2.1 Essen, Essgenuss und Geschmack in der Primärsozialisation**

Als Primärsozialisation wird die erste Phase der Sozialisation im Säuglings- und Kleinkindalter bezeichnet. Nachfolgend wird der Fokus daher auf die Erfahrungen eines Kindes in seiner Herkunftsfamilie gelegt und erläutert, warum diese so tief in ihm verwurzelt sind. Dabei ist es nicht Ziel der vorliegenden Arbeit, auf die Fülle der vorhandenen wissenschaftlichen Theorien zur primären Sozialisation einzugehen. Es werden nur die Theorien herangezogen, die in Bezug zur Entwicklung des Ess- und Essgenussverhaltens verdeutlichen, wie Essen und genussvolles Essen in den ersten Lebensjahren „gelernt“ werden.

Das Kind ist von seinen Bezugspersonen vollkommen abhängig und auf dessen Hilfe und Unterstützung angewiesen (Cooley 1972, S. 23). Daher ist die Bindung an diese Personen dementsprechend stark. Die Bedeutung der Bezugspersonen wird mit der Bedeutung der durch sie gemachten Emotionen erklärt, die in den ersten Lebensjahren insbesondere mit Essen und diesbezüglichen Genussmomenten verbunden sind. Im „Akt“ des Gefüttert Werdens verbinden sich alle menschlichen Grundbedürfnisse miteinander. Vor allem über die erfahrene Zuneigung, den Blick- und Hautkontakt sowie die Stimme der Bezugspersonen, wird Vertrauen dahingehend aufgebaut, dass die Bedürfnisse nach Nahrung und Nähe angemessen befriedigt werden (Butler-Bowdon 2007; Erikson 1989; Mooney 2013).

*„The pleasure of warmth and cuddling when babies are being fed is as essential an ingredient for emotional development as the nutritious meal is for physical development. At this early age it is through feelings that babies learn“ (Mooney 2013, S. 58).*

Die ersten Esserfahrungen und Genussmomente haben entscheidenden Einfluss auf die weitere Essozialisation des Kindes. Esserlebnisse und Geschmackserfahrungen werden auf Grund ihrer Bedeutung für das menschliche Überleben nicht neutral im kindlichen Gehirn abgespeichert, sondern immer zusammen mit den durchlebten Emotionen. Dies beginnt schon ab der ersten Still- bzw. Fütterungssituation, in der der Säugling im optimalen Fall durch körperliche und soziale Nähe zu seinen Bezugspersonen, das Sattwerden mit positiven Emotionen verbindet. Diese erinnerten Emotionen sind wesentlich bei der Speisenauswahl beteiligt und werden u. a. vom limbischen System des Gehirns gesteuert, das dem eigentlichen Hunger- und Sättigungszentrum übergeordnet ist (Methfessel 2014a, S. 41 ff.). Dies erklärt, warum nicht unbedingt Hunger und Sättigung, sondern vielmehr die positiv wie negativ abgespeicherten Emotionen das Ess- und Essgenussverhalten eines Individuums beeinflussen (Gniech 2002, S. 168 ff.; Methfessel et al. 2016, S. 60 f. und S. 31) (vgl. Kapitel 2.1.1).

*„Die Verbindung von Geschmack und Emotionen kann so die Akzeptanz von Speisen beeinflussen. Mit jeder neuen Erfahrung wird diese Beziehung erweitert und verändert – und zwar ein Leben lang“ (Methfessel et al. 2016, S. 61).*

Ontogenetisch macht das Kind über die in der Muttermilch befindlichen Aromastoffe seine ersten Geschmackserfahrungen. Phylogenetisch ist Kindern die Vorliebe für süß, fett und umami angeboren (Meyerhof 2013; Nachtsheim 2014) (vgl. Kapitel 2.1.1). Die Süßvorliebe reduziert sich etwa ab dem fünften Lebensjahr, wenn diese nicht durch stark gezuckerte Lebensmittel aufrechterhalten wird (Matullat 2013; Methfessel et al. 2016). Kinder verfügen über das Mehrfache an Geschmacksknospen als Erwachsene. Erst mit zunehmendem Alter werden diese abgebaut. Zudem verfügen Säuglinge und Kleinkinder über Geschmacksknospen auf dem harten Gaumen, in der Zungenmitte sowie in der Lippen- und Wangenschleimhaut. Deshalb schmecken sie intensiver. Speisen für Kinder sollten daher weniger gewürzt sein und den Eigengeschmack der Lebensmittel erkennen lassen. Bei starker Würzung gewöhnen sich die Heranwachsenden u. a. an die hohen Süß-/Salzkonzentrationen. Die Wahrnehmungsschwelle für Geschmack steigt zudem durch den Abbau der Geschmacksknospen an. Folgerichtig benötigen sie mit zunehmendem Alter noch intensiver gewürzte Speisen als zuvor. Die aufgenommene Konzentration insbesondere von Zucker und Salz liegt oftmals weit über der gesundheitsförderlichen Menge (Methfessel et al. 2016, S. 58).

Es ist Menschen angeboren, Freude und Lust am Essen zu empfinden, sofern nicht durch emotional stark belastende Erfahrungen Essen mit negativen Assoziationen besetzt ist. Das menschliche Bedürfnis über Essen Lustgewinn herbeizuführen, stellt nach Grawe eines der Grundbedürfnisse dar (Grawe 2004, S. 183 ff.). In wieweit das bewusste Genusserleben vor dem dritten Lebensjahr ein bewusstes sein kann, bleibt zu hinterfragen (Bergler und Hoff 2002, S. 106). „(...) die Mutter sorgt vielmehr für das Wohlergehen und die Zufriedenheit, was das Kind unbewusst genießt“ (Bergler und Hoff 2002, S. 106).

Die angeborene Lust darauf, große Mengen, viel Süßes, Fettes, Salziges und Herzhaftes zu essen, kann über einen entsprechenden familiären Umgang mit genannten Lebensmitteln und Speisen in Form von „Genussregeln“ eingegrenzt werden. Lustverhalten erfährt somit oftmals eine Begrenzung und Normierung. Bergler und Hoff (2002, S. 107) führen bezüglich des altersgerechten Genussumgangs an, dass Kinder im Alter zwischen drei und sieben Jahren erste Genussnormen kennenlernen.

Durch Essen bzw. schon allein in Erwartung auf ein gutes Essen werden Botenstoffe ausgeschüttet, die physisch und psychisch für Wohlbefinden sorgen (Macht 2014, S. 79 f.; Methfessel 2014a, S. 38 ff.; Meyerhof 2013, S. 63) (vgl. Kapitel 2.1.1). Zwei grundlegende Prozesse, das Wanting und das Liking, sind Voraussetzung, um Essgenuss verspüren zu können. Das Wanting beschreibt den Prozess, der dem Einverleiben vorausgeht. Um diesen Prozess bewusst wahrzunehmen, muss das Kind bereits eine gewisse Menge an Erfahrungen mit Schmackhaftem gemacht haben. Es ist die Erwartung an ein Geschmackserlebnis, das mit der jeweiligen Lieblingsspeise verknüpft ist. Bezeichnet wird dies als Expectation Assimilation oder Confirmation Bias (Dürschmid 2013, S. 128). Nach Barlösius wird beim Prozess des Einverleibens nur noch getestet, ob die Speise hält, was sie verspricht (Barlösius 2011, S. 90). Je positiver eine Speise wahrgenommen wird, desto höher ist die Motivation, diese zu ver-

zehren. Das Liking stellt den affektiven Teil des Prozesses dar, der den ersehnten Genuss mit sich bringen soll (Dürschmid 2013, S. 117 f.).

Speisen, die vorrangig negativ besetzt sind, sind die, die oftmals unter Zwang aufgegessen werden mussten. Diese Lebensmittel und Speisen werden häufig auch im Erwachsenenalter abgelehnt. Mit positiven Gefühlen Verzehrtes ist dagegen heute noch verbunden mit angenehmen Esserfahrungen der Kindheit, mit Gerüchen und Menschen, denen man emotional stark verbunden ist (Brombach 2000b). Über Essen und Essgenüsse werden somit Gefühle wie Sicherheit, Liebe, Geborgenheit und Verlässlichkeit gegenüber den Bezugspersonen transportiert (Flitner 2001; Pervin et al. 2005).

*„Typische Gerichte der Familie, die bestimmte Art zu würzen, etwas zu kombinieren, gehören zu dem, was Menschen Trost spenden, was Geborgenheit, Zugehörigkeit und Sicherheit vermitteln lässt wie kaum ein Wort“ (Methfessel 2005a, S. 30).*

Über die Eltern und Bezugspersonen wachsen die Kinder in eine familiäre Esskultur hinein und lernen u. a. in dieser<sup>8</sup> die „drei Institutionen des Essens“ (Barlösius 2011, S. 41) kennen. Dabei lernen sie, was essbar bzw. nicht essbar ist, die Zubereitungsart und –weise von Lebensmitteln und die Regelung der Mahlzeiten als soziale Institution (Barlösius 2011, S. 41 f.). Ein Kind folgt zunächst seiner biologischen Innensteuerung, die durch Signale wie Hunger und Sättigung aufzeigen, wann es essen soll und wann es keine weiteren Lebensmittel mehr zu sich nehmen muss. Diese Innensteuerung wird u. a. durch die familiäre Esskultur verstärkt von einer Außensteuerung abgelöst. Als Beispiel kann der familiäre Mahlzeitenrhythmus dienen, der den Hunger mit zunehmendem Alter der Kinder zeitlich steuert (Pudel und Westenhöfer 2003, S. 46).

Die Bedeutung, die Essen und Essgenuss im Alltag der Familie einnimmt, ist mitentscheidend für den eigenen Umgang mit Genussvorstellungen. Bergler und Hoff (2002, S. 340) haben in ihrer Untersuchung nachgewiesen, dass elterliches Genussverhalten kindliches Genussverhalten beeinflusst. Nichtgenießer kommen häufiger aus Elternhäusern, die eine genussablehnende Haltung einnehmen und Genuss als Sünde vermitteln. Die Studie belegt, dass eine bewusste Genusserziehung in nur wenigen Familien stattfindet (Bergler und Hoff 2002, S. 253 ff.).

*„Genießen können und Genussorientierung sind allerdings wesentlich das Ergebnis der eigenen Sozialisationsbiographie: Derjenige, der wirklich gelernt hat zu genießen, ist niemals blind für alles Schöne, sondern in hohem Maße mit all seinen Sinnen genussensibilisiert“ (Bergler und Hoff 2002, S. 262).*

Über die Nachahmung bis hin zur Identifizierung mit seinem Gegenüber baut sich das Kind einen Zugang zum elterlichen Ess- und Essgenussalltag mit all seinen Werten und Normen auf. Die Affinität zum Essen, die Freude sich gerne mit Nahrungsmitteln zu beschäftigen, sie

---

<sup>8</sup> Schon in frühem Kindesalter können sich familiäre und institutionelle Esskultur vermischen und gegenseitig ergänzen, wenn Kinder schon früh eine Krippe und/oder den Kindergarten besuchen. Dort findet zum Teil auch eine Verköstigung statt, über die die Kinder ebenfalls wichtige Impulse zur Gestaltung des Essalltags erhalten. Der Umgang mit Genussmitteln wie Süßigkeiten wird unterschiedlich gehandhabt.

anzubauen, sie zu zubereiten und genussvoll zu verspeisen, kann u. a. über den Identifikationsansatz erklärt werden.

*„Interessant ist dieser Identifikationsansatz vor allem auch deshalb, weil er nicht nur von Gewöhnungseffekten, Habitualisierung oder simpler Nachahmung ausgeht, sondern von einer wirklichen Identifikation mit den Einstellungen und Vorlieben der Eltern. Dementsprechend gehe ich davon aus, dass auch die Einstellung und die emotionale Nähe beziehungsweise Affinität dieser Bezugspersonen bezüglich Ernährung, Lebensmitteln, Kochen und Essen im Falle einer erfolgten Identifikation vom heranwachsenden Kind übernommen wird. (...) Ohne es zu wissen, werden sie sich mit den elterlichen Einstellungen identifizieren und deren Affinität oder Distanz zu Küche, Herd und Lebensmitteln teilen“ (Reitmeier 2013, S. 137).*

Vertrauen zu den Bezugspersonen bildet die Grundlage dafür, dass Kinder verzehren, was sie an Nahrungsmitteln und Speisen erhalten. Dennoch reagieren sie oft sehr verhalten auf neue Lebensmittel, die sie vom Aussehen, der Haptik, der Konsistenz und dem Geruch her nicht kennen. Dieses Verhalten wird in der Literatur mit dem Begriff Neophobie umschrieben und stellt einen Schutz in einem Alter der Kinder dar, in dem sie durch mehr Eigenständigkeit Zugang zu neuen Lebensmitteln haben. Neophobisches Verhalten bewahrt die Kinder durch die Skepsis Neuem gegenüber u. a. vor dem Verzehr giftiger Nahrungsmittel. Dieses Verhalten tritt verstärkt ab dem achten und neunten Monat, am stärksten aber zwischen dem 18. bis 24. Monat auf (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2008). Daher stellt die Zeit vorher eine Chance dar, Kleinkinder an eine breite Palette von verschiedenen Geschmäckern zu gewöhnen.

Kindern ist neben dem neophobischen Verhalten auch die Neugierde angeboren, um ihre Umwelt erkunden zu wollen. Um die Angst vor neuen Lebensmitteln einzugrenzen, können an bereits akzeptierte Geschmäcker neue Geschmäcker und Lebensmittel angeknüpft werden. Es handelt sich dabei um das sogenannte „flavor-flavor-learning“ (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2008). Über das „Liking by tasting“ bzw. den sogenannten „Mere-Exposure-Effekt“ (Pudel und Westenhöfer 2003, S. 42) gewöhnen sich Kinder durch ständiges Wiederholen und Anbieten einer gewissen Nahrungsmittelbandbreite und deren Zubereitungsart und übernehmen die innerfamiliären Nahrungspräferenzen und –gewohnheiten.

*„Über diesen mere exposure effect ist auch zu verstehen, dass Kinder, die in die verschiedenen Kulturen dieser Erde hineingeboren wurden, die regional geprägte Geschmackspräferenzen durch liking by tasting erfahren“ (Pudel und Westenhöfer 2003, S. 42).*

Die Habitualisierung an eine bestimmte Ernährungsweise und die tiefe Verwurzelung erster Ess- und Essgenusserlebnisse, prägen das Kind nachhaltig. Dies kann als wichtigster Grund dafür angesehen werden, dass sich Essverhalten nicht grundlegend in kurzer Zeit verändern lässt. Dieser Lernprozess in frühester Kindheit sorgt für „die Verhaltenskontinuität über die Generationen, da das Ziel des Trainings gerade darin besteht, die Muster des Essverhaltens der Eltern auf das Essverhalten der Kinder zu übertragen“ (Pudel und Westenhöfer 2003, S. 43).

Der Einfluss der Eltern auf die Geschmacksgewohnheiten der Kinder ist somit groß. Durch das häufige Probieren von Lebensmitteln und Speisen und die damit gesammelten Erfahrungen, manifestieren sich die jeweiligen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsgewohnheiten. Jedes Individuum weist sein eigenes Geschmacks- und Genussmuster auf, das sich nach Zeit und gemachten Erfahrungen verändert. Darüber verinnerlicht es die Reaktionen und Verhaltensweisen seiner Bezugspersonen, identifiziert und imitiert diese und übernimmt vorgelebte Regeln, Normen und Werte (Bowlby 2010; Berger und Luckmann 2007, S. 141 ff.; Veith 2008).

Nachfolgende Aussage von Berger und Luckmann geht weit über das Essen und Genießen lernen hinaus und bezieht sich auf den ganzen Lebensalltag, den ein Kind durch seine Eltern und sein soziales Umfeld kennenlernt. Es verdeutlicht aber eindrucklich, warum Erlebtes in den ersten Lebensjahren nicht in Frage gestellt wird bzw. werden kann.

*„Es internalisiert die Welt seiner signifikant Anderen nicht als eine unter vielen möglichen Welten, sondern als die Welt schlechthin, die einzige vorhandene und fassbare. Darum ist, was an Welt in der primären Sozialisation internalisiert wird, so viel fester im Bewusstsein verschanzt als Welten, die auf dem Wege der sekundären Sozialisation internalisiert werden“ (Berger und Luckmann 2007, S. 145).*

#### **2.2.2.2 Essen, Essgenuss und Geschmack in der Sekundärsozialisation**

Wie aus dem vorhergehenden Kapitel zur Primärsozialisation ersichtlich wurde, sind die ersten Lebensjahre grundlegend für die Geschmacksentwicklung und die Genese des Ess- und Essgenussverhaltens bei Heranwachsenden. Die sekundäre Sozialisation bezieht sich auf die Sozialisation von Kindern und Jugendlichen in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Dieser Prozess geht mit einer intentional und bewusst ablaufenden Erziehung in Familie und Erziehungs- und Bildungseinrichtungen einher, der Akkulturation<sup>9</sup>.

Schule und Bildung haben in den letzten Jahrzehnten einen Bedeutungszuwachs erfahren. Die Individuen verbleiben immer länger in der Ausbildung, da Bildung als Gut im Zuweisungsprozess lukrativer Arbeitsstellen fungiert (Beck 2007; Beck und Beck-Gernsheim 1994; Berger und Luckmann 2007, S. 149). Beck führt an, dass das Individuum einerseits aus den Zwängen von Herkunft und Familie herausgelöst wird, andererseits diese Zwänge aber durch „sekundäre Instanzen und Institutionen, die den Lebenslauf des einzelnen prägen“ (Beck 1988, S. 211) ersetzt werden. Das institutionelle Eingebunden Sein sowie der dadurch entstehende Zeitrhythmus spielen eine wesentliche Rolle für die Ausbildung und Entwicklung von individuellen Ess- und Essgenussvorlieben.

Für den Aufbau von gesundheitsförderlichen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsgewohnheiten bedeutet der längere Verbleib in schulischen und vorschulischen Einrichtungen eine große Chance, sofern die dort angebotenen Speisen den aktuellen Ernährungsempfehlungen entsprechen und so attraktiv gestaltet sind, dass sie von den Heranwachsenden angenommen werden. Dabei geht es bei einer adäquaten und kindgerechten Schulverpflegung nicht um zwanghafte Anpassung an die schulische Verköstigung als vielmehr um die Gewöhnung und

---

<sup>9</sup> Dies impliziert nicht, dass in der Primärsozialisation keine bewusste Erziehung stattfindet.

Übernahme von gesunden und genussvollen Denk- und Verhaltensmustern. Methfessel formuliert die Chance, die eine an die Bedürfnisse der Heranwachsenden angepasste Schulverpflegung bieten kann, wie folgt:

*„Volkswirtschaftlich gesehen, ist die Möglichkeit, über eine gute Schulverpflegung das Ernährungsverhalten ganzer Generationen zu prägen, die preiswerteste und effektivste Ernährungsbildung und Prävention“ (Methfessel 2009a, S. 116).*

Ein wichtiges pädagogisches Ziel stellt das Vermitteln von Freude am Essen dar. Dabei spielen die Emotionen, die mit dem Essen in der Schule verbunden sind, eine wichtige Rolle (vgl. Kapitel 2.2.2.1). Über positive Emotionen kann die Akzeptanz für Lebensmittel und Speisen zunehmen.

Heranwachsende lernen über Schulspeisungen u. a. auch mit Situationen umzugehen, in denen sie einerseits hungrig sind, ihnen die Speisen andererseits aber nicht immer spontan zusagen. Hunger stellt ein Körpergefühl dar, aus dem heraus viele Menschen angebotene und wenig präferierte Speisen zumindest probieren. Zudem folgen Heranwachsende oftmals dem wertenden Geschmacksurteil der Mitschülerinnen und Mitschüler. Beides stellt eine Chance dar, den eigenen Geschmack zu erweitern (Methfessel et al. 2016, S. 64 ff.).

Momentan stehen im schulischen Kontext vorrangig kognitive Wissens Elemente zu Themen rund um Ernährung im Vordergrund, obwohl Ess- und Essgenussverhalten überwiegend emotional gelernt und gesteuert werden (Hamm 2001, S. 132 f.). Die Nationale Verzehrstudie kommt zu dem Ergebnis, dass praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung selten über die Schule vermittelt werden (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a, S. 105 ff.). Gruber (2015, S. 40 ff.) kritisiert, dass kulinarische Bildung kaum einen schulischen Stellenwert erfährt, wodurch Essgenussverhalten und Genussfähigkeit nicht bzw. nur sehr eingeschränkt gebildet und geschult werden können.

In den beiden nachfolgenden Teilkapiteln wird zum einen auf die jugendlichen Entwicklungsaufgaben und zum anderen auf die Einflüsse auf das Ess- und Essgenussverhalten der Jugendlichen eingegangen. Da Schule und schulische Ernährungsbildung momentan überwiegend das kognitive Wissen bei den Schülerinnen und Schülern ansprechen, wird Schule im Teilkapitel „Entwicklungsaufgaben des Jugendalters“ (Kapitel 2.2.2.1) thematisiert. Schulische Bildung trägt momentan vorwiegend zur Entwicklung kognitiver Kompetenzen und Reflexionsfähigkeit bei. Die Chancen und Möglichkeiten, die in einem genuss- und sinnesorientierten schulischen Ansatz stecken, werden nach der Analyse der Interviews und den daraus resultierenden Erkenntnissen in Kapitel 4.2 der vorliegenden Arbeit diskutiert.

Nachfolgend wird auf das jugendliche Ess- und Essgenussverhalten eingegangen und das kindliche Genussverhalten außen vor gelassen. In den ersten Lebensjahren lehnen sich Essgenüsse vorrangig an dem an, was Kinder durch ihre Eltern und ihr soziales Umfeld an Lebensmitteln und Speisen erhalten (vgl. Kapitel 2.2.2.1). Erst mit dem Eintritt in das Schulleben gibt es erste Anzeichen für bewusste Genusspräferenzen (Bergler und Hoff 2002, S. 106



f.). Die entscheidenden Veränderungen zum Erwachsenwerden erfolgen in der puberalen Phase. Jugendliche werden nach und nach zu aktiv Gestaltenden bei der Auswahl ihrer Essgenüsse.

Es bedarf einer Abgrenzung der Begrifflichkeiten Kindheit und Jugend, um darstellen zu können, welche Altersspanne im nachfolgenden Kapitel angesprochen wird. Es gibt hier keine einheitlichen Definitionen, so dass das die Kindheit bzw. Jugend umfassende Alter je Autorin/Autor differiert. Für Bründel und Hurrelmann (2003) endet die Kindheit mit dem Grundschulalter bei ca. 11 Jahren, im Kinder- und Jugendhilfegesetz des deutschen Sozialgesetzbuches (KJHG/SGB VIII, § 7) mit 13 Jahren.

Jugend wird als Phase des Heranwachsens definiert, die sich zwischen der Kindheit und dem Erwachsenenleben befindet (Schäfers und Scherr 2005, S. 17). Dem Kinder- und Jugendhilfegesetz zu urteilen, befindet sich die Phase der Jugend zwischen dem 14. und 17. Lebensjahr. Für Hurrelmann (2007, S. 41) umfasst Jugend den Zeitabschnitt vom 12. bis 27. Lebensjahr und unterteilt sich in verschiedene Phasen. Die Jugendphase wird oft mit dem Begriff des Moratoriums umschrieben. Darunter versteht man einen Aufschub der Verpflichtungen, denen Erwachsene nachgehen müssen (Schneider und Lindenberger 2012).

Die Pubertät wirkt sich insbesondere auf die Psyche und den Körper des Heranwachsenden aus. Auf Grund der komplexen Vorgänge in dieser Altersphase wird der Begriff der Pubertät von der Begrifflichkeit des puberalen Prozesses abgelöst (Fend 2005, S. 102). Fend merkt an, dass eine entscheidende Entwicklungsaufgabe die ist, den neuen jugendlichen Körper „bewohnen“ (Fend 2005, S. 102) zu lernen. Hurrelmann und Quenzel sehen in der Ausbildung der sexuellen Geschlechtsreife „einen tief greifenden Einschnitt in der Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen“ (Hurrelmann und Quenzel 2012, S. 27).

#### **2.2.2.2.1 Entwicklungsaufgaben des Jugendalters**

Das erfolgreiche Lösen der Entwicklungsaufgaben ist die große Herausforderung der puberalen Phase. Nachfolgend wird auf die Entwicklungsaufgaben eingegangen, die im Jugendalter das Thema der vorliegenden Arbeit beeinflussen. Die zu meisternden Entwicklungsaufgaben stehen dabei in direkter Beziehung zu den Einflussfaktoren, Familie, Peers, Medien und der sozialen Konstruktion von Geschlecht (vgl. Kapitel 2.2.2.2.2).

#### **Entwicklung der kognitiven Kompetenz**

In der puberalen Phase werden durch die kognitive Entwicklung der Heranwachsenden völlig neue Denkprozesse möglich. Fend umfasst dies mit dem Begriff der Metakognition (Fend 2005, S. 118). Jugendliche besitzen nach und nach die Fähigkeit, sich differenziert mit ihrer eigenen Gedankenwelt, ihren Vor- und Einstellungen auseinanderzusetzen. Zudem sind sie in der Lage, neben der Anreicherung eines umfassenden Wissens, dieses zu strukturieren und zu organisieren. Darüber ist es ihnen möglich zu einer reflektierte(re)n Entscheidung zu gelangen und Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. „Jugendliche werden fähig, nicht nur über die vorhandene reale Welt nachzudenken, sondern über eine mögliche“ (Fend 2005, S. 125).

Die kognitive Entwicklung macht in der puberalen Phase den Aufbau eines reflexiven Selbst erst möglich. Reflexionsvermögen ist eine Voraussetzung, um mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten reflektiert und differenziert umgehen zu können. Pudiel und Westenhöfer (2003, S. 46 f.) verdeutlichen über das Drei-Komponenten-Modell, dass sich die Fähigkeit der kognitiven Kontrolle und Steuerung des eigenen Ernährungsverhaltens mit zunehmendem Alter erhöht. Dafür benötigen die Jugendlichen u. a. fundiertes Basis- und Strukturwissen, dass Schule und schulische Ernährungsbildung liefern kann. Mit den Heranwachsenden in einen Diskurs zu treten über Themen, die Essgenuss berühren wie u. a. gesellschaftliche Normen und Werte, geschlechtsspezifische Verhaltensweisen und bestehende Ideale, kann die Heranwachsenden dabei unterstützen, ihre eigene Position und reflektierte(re) Verhaltensweisen entwickeln zu können.

In der puberalen Altersphase entwickelt sich die Fähigkeit zum hypothetischen Denken (Fend, 2005, S. 126 ff.). Jugendliche überlegen sich, was sein könnte. Sie differenzieren in hohem Maße zwischen Realität und Möglichkeit. Da in unserer modernen Gesellschaft Körper- und Schönheitsideale omnipräsent sind, haben diese eine große Wirkungskraft auf jugendliches Ess- und Essgenussverhalten (Posch 2009; Setzwein 2004). Heranwachsende übertragen ihren fiktiven Wunschkörper auf das reale Bild ihres Körpers und vergleichen beide miteinander. Darüber gelangen Jugendliche zu einem Urteil über sich. Gerade in Bezug auf ihr Äußeres neigen Jugendliche zu einer Übergeneralisierung (Helfferich 1994; Methfessel 2002; Schneider und Lindenberger 2012; HBSC-Team Deutschland 2015c, 2015d, 2015e). Besonders trifft dies auf Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren zu. Nahezu die Hälfte der Mädchen dieser Altersgruppe nehmen sich als „ein wenig bis viel zu dick“ (HBSC-Team Deutschland 2015g) wahr. Essgenüsse sind dann nicht selten mit Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen beladen. Bedürfnisaufschub kann aber in Frustessen münden (Bergler und Hoff 2002).

*„Insbesondere Mädchen können körperbezogene Ängste entwickeln und das Essen als Bedrohung für ihr Schlanksein sehen. (...) Essen (...) erleben sie schuldbeladen. Das heißt, Speisen, die mit Genuss assoziiert werden (Schokolade, Süßes, Fettes) erzeugen starke Schuldgefühle“ (Höhl 2009, S. 31 f.).*

Im Umgang mit dem Körper und der eigenen Gesundheit, in der Fähigkeit auf die eigenen Körpersignale zu hören, zeigt sich, wie reflektiert Jugendliche mit vorhandenen Körper- und Schönheitsidealen umzugehen vermögen. Der Vorbildfunktion der Peergroup kommt hierbei eine bedeutende Rolle zu. Sie übt insbesondere in dieser Altersphase einen großen Einfluss aus (Baacke 2003; Fend 2005). Eine starke Persönlichkeit bewahrt sich aber stets eine gewisse Distanz zu den Urteilen anderer. Dies schützt Jugendliche vor der generalisierenden Übernahme der Einstellungen ihrer Peers und/oder gesellschaftlicher Normierungen. Gerade in Bezug auf den Umgang mit Körperpraktiken und jugendtypischem Ess- und Essgenussverhalten hat dies protektiven Charakter.

Die Fähigkeit zu Genuss wird in der vorliegenden Arbeit als eine Fähigkeit definiert, die ein reflektiertes Handeln voraussetzt. Bergler und Hoff verstehen die Fähigkeit zum Genuss als einen Lernprozess, der an das Alter gekoppelt ist. „Genuss und Genießen stellt nach den bisher vorgestellten Befunden das Ergebnis vielfältiger Lernprozesse dar“ (Bergler und Hoff 2002, S. 261).

Für Gruber (2015, S. 54) macht Genussfähigkeit ein reifes Erwachsensein aus. Genussfähigkeit stellt demnach ein Prozess dar, der im jugendlichen Alter noch nicht abgeschlossen sein kann.

Bergler und Hoff (2002, S. 106 f. und S. 264 ff.) gehen davon aus, dass Jugendliche eher lustorientiert Genießen und sprechen ihnen die Fähigkeit zur Kontrolle und dem Maßhalten ab. Dieses Ergebnis bedarf der genaueren Überprüfung. Einerseits stellt Essen oftmals eine Nebensache für Jugendliche dar. Sie folgen vorwiegend den familiären Ess- und Essgenussvorstellungen und ihrer spontanen Lust. Andererseits verfügen sie durchaus über die Fähigkeit, ihre Lust zu mäßigen und zu kultivieren, wenn dies für sie einen Sinn ergibt. Als Beispiel wäre hier u. a. der figurbewusste Umgang mit dem Genuss anzuführen. Insbesondere weibliche Jugendliche verfügen über einen starken Kontrollmechanismus, um ihr Ess- und Essgenussverhalten zu zügeln und zu kontrollieren (Dubé et al. 2005; Höhl 2009; Posch 2009). Jugendliche sind auch durchaus in der Lage und willens, Hunger und/oder Essgelüsten aufzuschieben, um mit der Familie zusammen speisen und sich mit diesen austauschen zu können (Bartsch 2008, S. 130 ff.; Rieger 2016). Entscheidend hierbei ist die Priorisierung verschiedener, zum Teil auch konträr zueinander stehenden Grundbedürfnissen wie Bindung, Lustgewinn und Selbstwerterhöhung (Grawe 2004).

### **Entwicklung einer Ich-Identität**

Eine zentrale Entwicklungsaufgabe besteht in der Pubertät darin, die eigene Identität bewusst zu gestalten. Fend spricht in diesem Zusammenhang vom „modern script of life“ (Fend 2005, S. 160). Der Heranwachsende entwickelt sich aktiv hin zu einer „neue(n) seelische(n) Gestalt“ (Fend 2005, S. 402). Die Entwicklung einer Ich-Identität ist zentral für das erfolgreiche Lösen weiterer Entwicklungsaufgaben wie z. B. das Ablösen vom Elternhaus, der Umgang mit (Geschlechts-) Rollen, mit körperlichen Veränderungen und mit dem eigenen (Ess-) Genussverhalten (Methfessel 2002, S. 38; Schneider und Lindenberger 2012).

In Bezug auf Körper- und Schönheitsideale sehen viele Heranwachsende ihre Identität stark in ihrem Äußeren begründet, was oftmals zu extremen Praktiken der Figurmodellierung führt (Höhl 2009, S. 31 ff.). Einerseits wünschen sich Jugendliche ihren Essvorlieben nachgehen zu können und möchten ihre spontane Lust ausleben, andererseits stellt der Körper als „gestylter Body“ (Bartsch 2008, S. 109) ein Hindernis dafür dar. Über ihn kann das Individuum Anerkennung und Aufmerksamkeit erfahren. Das extreme Schlankheitsideal stellt einen Grund dar, warum die spontane Lust am Essen in unserer Gesellschaft in einen sozialkulturell geformten Umgang mündet.

Für diesen „Genussbody“ muss das Individuum ein ausschließliches Leben im Hier und Jetzt überwinden. Um diesen Körper im Sinne des gängigen Schönheitsideals zu formen, bedarf es

einer Abkehr vom bloßen Spaß- und Genussgedanken. Drolshagen drückt die aufzuwendende Arbeit für den gestylten Body mit nachfolgender Formel aus: Arbeit + Disziplin + Askese + Zeit (Drolshagen 1997, S. 249 ff.). Ein Leben nach dieser Formel lässt nur begrenzt Raum für Genüsse aller Art.

Für Heranwachsende stellt es ein Dilemma dar, gewünschte Genuss- und Esserlebnisse im Widerspruch zum Schönheits- und Körperideal zu finden. Der u. a. in der Werbung angepriesene Genuss von Lebensmitteln und ein genuss- und lustorientierter Lebensstil sind mit einem in den letzten Jahren noch radikalisierten Schönheitsideal nur sehr eingeschränkt zu vereinbaren. Viele Jugendliche verzweifeln an diesem Widerspruch, sehen es als persönliches Versagen an, Genuss und den „schönen“ Körper nicht in Einklang bringen zu können. Dass Jugendliche ihr Essverhalten auf Grund der als schön titulierten Körperideale verändern und damit z. B. hinsichtlich des Auslassens von Mahlzeiten genau das Gegenteil von dem erreichen, was sie sich wünschen, geht aus zahlreichen Studien hervor (Klotter 2014; Schmechtig und Hähne 2009).

Körperunzufriedenheit korreliert oft mit gesundheitsabträglichem Verhalten. Da für Heranwachsende der Begriff von Gesundheit sehr abstrakt und diffus ist, verbinden sie damit zu allererst psychisches und soziales Wohlbefinden. Wohlbefinden steht in direktem Bezug zum eigenen Körper. Sie sind bereit ein solches Wohlfühl, mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln herbeizuführen. Dabei wird nur bedingt darauf geachtet, ob die eingesetzten Mittel zur Figurmodellierung mit gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen einhergehen (Dubé et al. 2005; Hähne und Zubrägel 2004; HBSC-Team Deutschland 2015c, 2015d, 2015e, 2015h, 2015g; Nordlohne und Kolip 1994).

*„(Andere) Beispiele für die Manipulationen des Körpers sind sportliche Exzesse und vielfältige Formen, in denen der Körper malträtirt oder beherrscht wird, etwa durch Drogeneinnahme oder durch Askese. (...) Sie experimentieren mit ihren körperlichen Kräften und Grenze und spielen dabei in mehr oder minder gefährdenden Formen notwendigerweise auch mit dem Risiko und der Destruktion“ (King 2011, S. 86).*

Die HBSC-Studie kommt zu dem Ergebnis, dass ein großer Anteil der Jugendlichen ihr Körper selbstbild verzerrt wahrnimmt. Besonders bei Mädchen leiden die Lebensqualität und das Wohlfühl durch den als zu dick wahrgenommenen Körper (HBSC-Team Deutschland 2015c, 2015d, 2015e). Neben dem Verändern des Essverhaltens durch Auslassen von Mahlzeiten oder Diät halten, kommen für Jugendliche auch kosmetische und operative Eingriffe sowie die Einnahme von Diätpillen oder Eiweißpräparate zum Muskelaufbau in Betracht (für Jungen vgl. auch Pope et al. 2001).

Werden Körperideale unreflektiert von den Jugendlichen übernommen, kann dies dazu führen, dass sie das Ideal für erreichbar halten und es als ihr eigenes Scheitern ansehen dieses nicht verwirklichen zu können. Medien suggerieren, dass nur hart genug trainiert oder „diätet“ werden muss, um das Ideal erfüllen zu können. Genetische Bedingungen, die u. a. für das Erreichen des Ideals Voraussetzung sind, bleiben dabei oft unberücksichtigt.

Im puberalen Prozess sind Jugendliche stark auf sozialen Halt angewiesen. Stellen sich die Beziehungen zwischen Eltern und ihren Kindern als sicher und stabil dar, so sind Familiensysteme unentbehrliche Trainingsmöglichkeiten für Heranwachsende in ihrer zunehmenden Autonomie. Hinsichtlich des Umgangs mit Essen und Essgenüssen stellen die Eltern und insbesondere der gleichgeschlechtliche Elternteil wichtige Rollenvorbilder für die Heranwachsenden dar. Fehlerhaftes Verhalten durch die Jugendlichen kann meistens innerhalb der Familien kompensiert werden. Dazu bedarf es einem bereits im Kindesalter aufgebauten Urvertrauens in die eigenen Fähigkeiten (Erikson 1989).

*„Sie sind „fehlerfreundliche Systeme“, die bei Abweichungen nicht sofort zerbrechen. Sie bieten also nicht nur emotionalen Schutz, sondern wichtige Lernmöglichkeiten. Gleichzeitig schaffen sie einen Raum, in dem die Individuation des Menschen voranschreitet, in dem die Balance von Unabhängigkeit und Verbundenheit eingeübt werden kann“ (Fend 2005, S. 303).*

Genau beobachtet und hinterfragt wird durch die Heranwachsenden der Umgang mit Genussmitteln wie Süßigkeiten, Snacks, Alkohol und Zigaretten. Erwachsene verzehren und genießen häufig Genussmittel vor den Augen der Heranwachsenden und mahnen an, dass diese Genussmittel nicht gesundheitsförderlich sind. Wichtig ist dabei ein reflektiertes elterliches Genusskonzept, das den Kindern und Jugendlichen erklären kann, warum und in welcher Form die jeweiligen Genussmittel zu sich genommen werden.

Damit eine verstärkte Übernahme von autonomen Handlungen durch die Heranwachsenden erfolgen kann, bedarf es eines Umbaus der sozialen Beziehungen. Vor allem die emotional enge und autoritativ geprägte Beziehung zum Elternhaus bedarf einer Veränderung. Sie muss gelockert werden, so dass der Jugendliche größere Spielräume für eigene, selbständige Aktivitäten und Handlungen besitzt (Fend 1998, S. 215 f.; Schneider und Lindenberger 2012). Selbstbestimmtes Handeln äußert sich in jugendspezifischen Kulturen häufig in regelabträglichem Essgenussverhalten. Beispiele dafür finden sich u. a. im rauschartigen Trinken von Alkoholika, restriktivem Essverhalten und dem Ausprobieren verschiedener Diäten und Ernährungstrends (HBSC-Team Deutschland 2015a, 2015g; Schneider und Lindenberger 2012).

Baacke beschreibt Identität als Ganzheitserfahrung, die sich in Beziehungsleistung, Relativierungsleistung und Kontinuität aufteilt. Zum Aufbau einer stabilen Persönlichkeit und damit der Wahrung einer gewissen Distanz zu den Urteilen anderer bedarf der Jugendliche verschiedener Sozialisationsinstanzen, die des Elternhauses, der Peers und der Bildungseinrichtungen (Fend 2005; Schneider und Lindenberger 2012). Diese Instanzen übernehmen unterschiedliche Funktionen. Erst in ihrer Gesamtheit werden sie dem Heranwachsenden auf seinem Weg zur eigenen Identität stützen. Baacke schlussfolgert daraus, dass Beziehungsreichtum in der Phase der Adoleszenz zum Identitätsaufbau benötigt wird (Baacke 2003, S. 201 ff.).

Neben den Informationen und Wertorientierungen, die die Jugendlichen durch ihre Eltern und die Peers erhalten, sollte Schule ergänzend zu dem lebensweltlich erworbenen Wissen,

fachliches Wissen und darüber neue Perspektiven und Einblicke ermöglichen. Lernen ist mit einem hohen sozialen Motivationssystem verbunden. Es ist an das Geltungsbedürfnis der Kinder und Jugendlichen gekoppelt. Zudem wird durch das Lernen das Bedürfnis nach Autonomie- und Kompetenzzuwachs befriedigt. „Die Schule kann als Ort verstanden werden, in dem Schüler über Jahre Informationen über sich selber bekommen, was sie können und was sie nicht können“ (Fend 2005, S. 331).

Schule kann einerseits über fachliches Wissen und andererseits über praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten, bisher gemachte Erfahrungen rund um Essen, Ernährung und Genuss ergänzen und wesentlich erweitern. Um zu einem reflektierte(re)n Umgang mit der Lust und dem Genuss zu kommen, bedarf es über den Aufbau von Wissen die Auseinandersetzung mit dem gelebten Essgenussalltag. Zudem kann Schule einen Ort darstellen, an dem die Heranwachsenden eine Vielfalt von Geschmäckern, von Nahrungsmitteln und Speisen vorfinden und kennenlernen können. Im Austausch mit den Lehrkräften und den Gleichaltrigen kann sich an neue Geschmäcker herangetastet, diese verkostet und sich darüber ausgetauscht werden. Die Kommunikation über Verzehrtes kann ein erhöhtes Bewusstsein für das Genossene schaffen und zeigt u. a. auf, dass Geschmäcker verschieden und Geschmacksvorlieben höchst individuell sind.

#### **2.2.2.2.2 Einflüsse auf die Ess-, Essgenuss- und Geschmacksentwicklung von Jugendlichen**

Verschiedene Einflussfaktoren wirken auf das Ess- und Essgenussverhalten der Jugendlichen ein. Zu nennen sind zum einen die personalen Einflussfaktoren Familie (vgl. Kapitel 2.2.2.1) und Peers. Neben diesen beeinflussen die Medien verstärkt u. a. noch durch ihre Omnipräsenz den Essstil der Heranwachsenden. Der vierte Einflussfaktor liegt quer zu den drei bereits genannten Faktoren. Dabei handelt es sich um die soziale Konstruktion von Geschlecht, das neben der Familie, die Peers beeinflusst und die Medien bestimmt. Die genannten Einflussfaktoren wirken sich direkt auf die zu meisternden jugendlichen Entwicklungsaufgaben wie der Bildung kognitiver Kompetenz und einer selbstbestimmten Ich-Identität aus (vgl. Kapitel 2.2.2.2.1).

Wie im vorangegangenen Kapitel auch wird sich nur auf die Einflüsse bezogen, die auf Jugendliche einwirken. Die Phase der Kindheit wird nur dann benannt, wenn sie zur jugendlichen Abgrenzung dient.

#### **Herkunftsfamilie**

Peers beeinflussen die Ess-, Essgenuss- und Ernährungsweise der Heranwachsenden - aber nur bedingt. Kinder- und jugendspezifische Essgewohnheiten wie das Verzehren von Fast Food oder das Snacken bilden nur einen kleinen Teil des Ess- und Essgenussverhaltens der Heranwachsenden ab. Dies kann an den Einfluss der familialen Esskultur nicht heranreichen. Entscheidend für den Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil der Heranwachsenden ist und bleibt die Familie (vgl. Kapitel 2.2.2.1). Das Essen zu Hause besitzt vorrangig die Bedeutung des Kommunikationsaustausches zwischen den Familienmitgliedern wie Bartsch schon feststellte und Rieger noch einmal bestätigte (Bartsch 2008, S. 49 ff.; Rieger 2016). Etwa 80 Pro-

zent aller Mahlzeiten nehmen Kinder und Jugendliche zu Hause ein (Leonhäuser et al. 2009; Möser et al. 2011; Stix 2000, S. 14). Familiäre Mahlzeiten haben dementsprechend nach wie vor die größte Bedeutung in der Ernährungssozialisation von Heranwachsenden. „Gegessen wird am liebsten zu Hause und mit der Familie“ (Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und Sozialministerium Baden-Württemberg 2002, S. 13).

Eine weniger gesundheitsförderliche Ernährungsweise korreliert eindeutig mit der jeweiligen sozialen Herkunft (HBSC-Team Deutschland 2015i, 2015j, 2015k, 2015l). Hinsichtlich des Ess- und Essgenussverhaltens von Kindern und Jugendlichen aus sozial schlechter gestellten Familien kann tendenziell festgestellt werden, dass sie mehr Zucker und Fett, mehr Limonade und Cola trinken, weniger Obst und Gemüse sowie Milchprodukte essen, häufiger unter unregelmäßigen und fehlenden Mahlzeiten und daher öfter an Hunger, aber auch gleichzeitig an Übergewicht leiden (HBSC-Team Deutschland 2015k, 2015h, 2015l, 2015i, 2015j; Kamensky 2010, S. 86; Robert Koch-Institut 2014a). Der Verzehr gesundheitsförderliche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst und Gemüse nimmt von der unteren bis zur oberen Schicht kontinuierlich zu, der Verzehr von Fast Food, Süßigkeiten und gezuckerten Getränken von der unteren zur oberen Schicht dagegen kontinuierlich ab. Der Zuckerkonsum von 13-14 jährigen Jugendlichen aus der Unterschicht ist 4,9 mal höher als der Zuckerkonsum von Gleichaltrigen aus der Oberschicht (Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und Sozialministerium Baden-Württemberg 2002). Das kindliche und jugendliche Ess- und Essgenussverhalten der unteren sozialen Lagen ist mit der selbstverständlichen Weitergabe der elterlichen Ernährungsgewohnheiten zu erklären.

Bildungsferne und sozial benachteiligte Familien greifen häufig auf industriell gefertigte Produkte zurück. Diese Produkte enthalten zum Teil hohe Mengen an Zucker, Fett, Salz und weiteren Zusatzstoffen. Die Energiedichte dieser Lebensmittel führt leicht zu Übergewicht und/oder damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen. Vor allem aber verändert sich der Geschmack dahingehend, dass Lebensmittel bevorzugt werden, die besonders süß, fett- haltig oder auch salzig sind (Methfessel et al. 2016, S. 64).

Genussmittel, die den Übergang zum Erwachsenwerden markieren, sind u. a. Alkohol und Zigaretten. Unterschiede zwischen den sozialen Lagen fallen bezüglich des Alkoholkonsums und des Rauschtrinkens nur gering aus (HBSC-Team Deutschland 2015a). Tendenziell greifen Heranwachsende aus mittleren und höheren sozialen Lagen eher zu Rauschmitteln, der Konsum von Drogen korreliert dagegen mit einem niedrigem Bildungsniveau, unterdurchschnittlichen Leistungen sowie einem hedonistischen Lebensstil und den entsprechend dazugehörigen Wertevorstellungen (HBSC-Team Deutschland 2015a, 2015b, 2015o, 2015p; Lange 2004, S. 106 f.). Aus der HBSC-Studie 2013/14 (2015b) wird ersichtlich, dass die Häufigkeit des Rauchens bei Mädchen wie Jungen zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr verstärkt in unteren sozialen Lagen bzw. bei Heranwachsenden mit einseitigem Migrationshintergrund zu finden ist.

### **Peergroup**

Der Begriff Peergroup bezeichnet eine Gruppe von Gleichaltrigen mit gemeinsamen Interessen, ähnlichem Alter und sozialem Milieu (Fuchs-Heinritz et al. 2007, S. 485) - an den jeweili-

gen Peers orientieren sich die Heranwachsenden. Neben der Familie und den Massenmedien gelten die Peers als wichtigste und einflussreichste Sozialisationsinstanz (Hurrelmann 2006, S. 239). Die Bedeutung der Peers nimmt vom Kindes- zum Jugendalter hin zu. Das besondere Merkmal ist die Ebenbürtigkeit zwischen den Gleichaltrigen. Der Einfluss der Gruppe beginnt mit spätestens acht Jahren (Baacke 2001).

*„Bis zum Schuleintritt sind die Eltern die wichtigsten Vorbilder ihrer Kinder. Auch im Grundschulalter können Eltern sowie die Lehrkräfte das Ernährungsverhalten noch beeinflussen. Sie treten ihren Einfluss jedoch zunehmend an die „Peer Group“ der Gleichaltrigen sowie an Idole aus der Medienwelt ab“ (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz 2000, S. 7).*

Zentraler Bestandteil der Beziehungen zwischen Gleichaltrigen sind gemeinsame Erlebnisse. Diese sind Teil der Identitätsfindung (Baacke 2001; Hurrelmann 2006; Krappmann 2002). Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Identitätsbildung haben die Reaktionen der Gruppenmitglieder auf die in der Pubertät stattfindenden körperlichen Veränderungen. Finden Abwertungen und Hänseleien bezüglich der Figur oder anderer Äußerlichkeiten statt, so erhöht das den Druck der Gruppenmitglieder von dem Ideal der Gruppe nicht abweichen zu dürfen und äußert sich in entsprechenden Maßnahmen (Lay 2012, S. 82; Schneider und Lindenberger 2012). Gemeinsamkeiten zeigen jugendliche Gruppierungen über verbale und nonverbale Stilmittel. Im Bereich des Essens kann sich dies auf das Verzehren von In- und Outprodukten beziehen, auf bestimmte verbindende Snackingrituale, auf gemeinsame Treffen in ausgesuchten Restaurants, auf das Einhalten von Diätpraktiken, auf den Umgang mit (Ess-) Genussmitteln und/oder das strikte Befolgen von Ernährungsregeln (Baacke 2003, S. 242 ff.). Schönheit, Attraktivität sowie soziale Anerkennung und Akzeptanz durch die Peer-group sind für Jugendliche von hoher Bedeutung, um sich gesund im Sinne von wohl zu fühlen (Helfferich 1994, S. 127; Kolip 1994). Da die Peers im Jugendalter immer bedeutsamer werden, sind der Umgang und die Einstellung der Jugendgruppe u. a. zu Essen und Ernährung, zu Essgenüssen und Diäten richtungsweisend (Steins 2007, S. 115). In diesem Sinne kann weniger gesundheitsförderliches Essverhalten oder gesundheitsgefährdendes Genussverhalten durch Peers Auswirkungen auf die Gestaltung des jugendlichen Ess- und Essgenussalltags haben (Baacke 2003, S. 244).

Die Kids Verbraucheranalyse 2012 (KVA 2012) belegt, dass Heranwachsende über ihr Taschengeld selbst entscheiden und vorrangig das kaufen, was sie mit Essgenuss assoziieren. Mit den Gleichaltrigen verzehren sie das Gekaufte, wobei es sich vorrangig um Süßigkeiten, Snacks, Fast Food wie Pizza, Döner und Hamburger handelt (Bartsch 2008, S. 26 f.; Kids Verbraucher Analyse (KVA) 2012).

Für die soziale Positionierung in der Gruppe ist es als Jugendlicher von großer Bedeutung, an gemeinschaftlichen Erlebnissen wie dem Besuch eines Fast Food Restaurants teilhaben zu können. Welches Lokal gerade im Trend liegt, entscheidet die Gruppe. Zehn Prozent der Sechs- bis Neunjährigen und 39 Prozent der Zehn- bis Dreizehnjährigen besuchen ohne die Eltern ein Restaurant wie Pizza Hut, Burger King oder Mc Donald's (Kids Verbraucher Analyse



(KVA) 2012). „Gemeinsames „Snacken“<sup>10</sup> schafft Gemeinsamkeit und Gemütlichkeit, ohne jedoch die Verbindlichkeit eines gemeinsamen Mahles zu erzeugen“ (Bartsch 2008, S. 81). Selten setzen sich Kinder und Jugendliche im Sinne eines „proper meals“ (Douglas 1998) zusammen. Zwischenmahlzeiten spielen für Heranwachsende besonders für das Zusammensein mit ihren Freunden eine wichtige Rolle. Bei einer Zwischenmahlzeit sind Tischregeln und von den Heranwachsenden als einengend und begrenzend wahrgenommene Essstilrituale nicht erwünscht. Es ist gerade das Spontane und nicht Verbindliche, was Heranwachsende schätzen. Andererseits sehen viele Jugendliche Genuss auch in einem besonderen Anlass begründet wie z. B. in einem gemeinsam zubereiteten Essen mit der Familie oder Freunden (Rieger 2016).

Heranwachsende drücken lagen-, alters- und geschlechtsspezifisch über die ihnen eigenen „Symbolics“ (Bartsch 2008, S. 26) Zugehörigkeit und Abgrenzung aus (Barlösius 2011, S. 56; Sinus Markt- und Sozialforschung 2016). Mit zunehmendem Alter steigt die Bedeutung, die „richtigen“ Lebensmittel, Speisen und Getränke zu sich zu nehmen. Karmasin (2001, S. 19 ff.) umschreibt dies mit dem Begriff des kulinarischen Codes (Barlösius 2011, S. 96 ff.). Dieser steht u. a. für die Erfüllung der Bedürfnisse nach Selbstdarstellung, Selbstinszenierung, Geltung und Zugehörigkeit, nach Erlebnis, Genuss und Fun (Barthes 2012; Grunert 1993, S. 54). Der Symbolgehalt der Speisen wird durch die soziale Umwelt erlernt und individuell ausdifferenziert (Kofahl 2011).

Da Jugendmilieus stark heterogen sind, essen und genießen sie unterschiedlich. „Materialistische Hedonisten“<sup>11</sup> wollen Essgenuss mit Entertainment verbinden, „experimentalistische Hedonisten“ sind offen für alles Unkonventionelle, offen auch für alle Arten von Genussmitteln, „Konservativ-Bürgerliche“ dagegen lieben Traditionelles und sind wenig offen für Neues auch nicht im Food-Bereich (Tautscher 2016, S. 104 ff.).

## **Medien**

Im Lebensalltag der Jugendlichen spielen vor allem das Handy und das Internet eine bedeutende Rolle, worüber die Heranwachsenden u. a. Zugang zu YouTube, Facebook und Instagram haben (Feierabend et al. 2016, S. 13 ff.). Mit 97% der Zwölf- bis 19 Jährigen hat nahezu jeder Heranwachsende ein Mobiltelefon, wobei 95% der Altersgruppe ein Smartphone besitzt und damit über einen Zugang zum Internet verfügt. Zudem besteht für 92% der Jugendlichen die Möglichkeit, in ihrem Zimmer online zu gehen (Feierabend et al. 2016, S. 7).

Entscheidend ist aber nicht nur die Möglichkeit Medien nutzen zu können, sondern auch die Art der medialen Nutzung. Diese ist stark vom sozialen Umfeld abhängig. Sie entscheidet mit darüber, wie sehr die verschiedenen Medien die Heranwachsenden beeinflussen (Baacke 2001, S. 308 ff.; Bundesministerium für Familie, Senioren, Jugend und Frauen (BmFSJF) 2005; Fuhs 2002; HBSC-Team Deutschland 2015m, 2015n).

---

<sup>10</sup> Das Snacking beschreibt ursprünglich ein vor allem jugendtypisches Essverhalten. In den letzten zehn bis 20 Jahren hat diese Verhaltensweise aber auch andere Bevölkerungskreise erreicht.

<sup>11</sup> Die Begriffe „materialistische Hedonisten“, „experimentalistische Hedonisten“ und „Konservativ-Bürgerliche“ sind den aktuellen Sinus-Milieus entnommen (Sinus Markt- und Sozialforschung 2016).

Schulze bezeichnet die westliche Gesellschaft als eine Gesellschaft, in der die Lust auf Neues, auf Abenteuer, Spaß und Genuss unendlich groß ist. Genau diese Attribute und Wunschbilder greifen u. a. Medien auf und setzen sie attraktiv in Szene (Karmasin 2004, S. 137; Schulze 2005). Der Körper nimmt dabei eine zentrale Aufgabe ein und steht oftmals im Mittelpunkt. Er kommuniziert über sein äußeres Erscheinungsbild. Der Genuss wird über einen gesellschaftlich anerkannten Lifestyle zum Ausdruck gebracht, der häufig mit Leidenschaft, Erotik, Fun und Beauty korreliert und die Anerkennung durch eine bestimmte Gruppe von Menschen suggeriert (Schulze 2005, S. 150 ff.). Essen und (Ess-) Genuss übernehmen hierbei die Aufgabe der Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2000, S. 145). „In den Medien praktizierte Lebens- und Essstile (...) sind ebenso unrealistisch wie die bevorzugten Schönheitsideale“ (Bartsch 2008, S. 64).

Das Gesehene scheint ein erstrebenswertes Erlebnis zu sein. Trifft hier doch Geschmack auf Sinnlichkeit und Sinnlichkeit auf Spaß. Doch genau an diesem Punkt beginnt das Dilemma für die Jugendlichen. Ein gestylter und gepflegter, schlanker und durchtrainierter Körper scheint Voraussetzung für Glück und Erfolg, Zufriedenheit und Anerkennung zu sein und das passt wenig zum Einverleiben diverser Essgenüsse. „Food for Fun“ widerspricht (..) der Disziplin, um den „Body“ zu er- bzw. behalten“ (Bartsch 2008, S. 109).

Das Dilemma liegt für Jugendliche darin, nicht unbegrenzt schlemmen zu können. Essen und die von den Heranwachsenden bewusst ausgewählten Snacks und Lifestyle Getränke sind Marker ihres Lebensstils und damit Mittel zur Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung. Geschmacks- und Genusserlebnisse sind aber nur begrenzt möglich, wenn der Traum vom Idealkörper realisiert werden soll. Die eigene Lust auf Genuss muss daher kultiviert werden. Werbung suggeriert dagegen, dass Essgenuss, Erlebnisse, Fun und Abenteuer unbegrenzt möglich sind. Werbung arbeitet stark alters- und geschlechtsspezifisch und spricht zielgerichtet die sogenannten „Core Needs“ (Barlovic 2016, S. 115), d.h. die Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen nach Liebe, Geborgenheit, Erfolgserlebnissen und Freunden an, die mit guten und leckeren Geschmackserlebnissen verbunden werden (Karmasin 2001, S. 47 ff.; Kofahl 2011, S. 281). Es geht um einen Benefit-Ansatz, das dem eigentlichen Produkt hinzugefügt wird (Barlovic 2001, S. 67 ff.; Pudel 2001, S. 44).

Es stellt sich die Frage, ob Food-Werbung im Fernsehen aber auch die Werbung, die in sozialen Medien gezeigt wird, das Ess- und Essgenussverhalten der Jugendlichen nachhaltig beeinflusst und verändert. Dies lässt sich jedoch konkret nicht nachweisen. Diehl attestiert der Gruppe der 11- bis 18 jährigen Jugendlichen eine durchaus kritische Einstellung zu dem Gezeigten. Vorrangig ist zu vermuten, dass das zum Teil steigende Gewicht der Heranwachsenden u. a. an der langen Zeit der körperlichen Inaktivität während der Mediennutzung liegt, die oftmals mit einem unbewussten Verzehr energiereicher Snacks gekoppelt ist (Barlovic 2001, S. 54 f.; Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz 2000, S. 10; Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2000; Diehl 2005, S. 46). Am Wochenende, an denen der mediale Konsum der Heranwachsenden erhöht ist, strahlt insbesondere das Privatfernsehen Spots aus, in denen zuckerhaltige Süßwaren und Snackar-

tikel mit hohem Fett- und Zuckeranteil angepriesen werden (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2004, S. 360 ff.; Diehl 2007, 2005, 1999). Die gezeigten Esssituationen vermitteln vorwiegend Botschaften über einen Lebensstil, der überwiegend konträr zu den Ernährungsempfehlungen der DGE steht (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2004, S. 358 f.). Food-Werbespots bilden primär den Verzehr von Genussartikeln ab.

Diverse Lifestyle-Blogger geben über soziale Medien Einblicke in ihren Ess-, Essgenuss-, Ernährungs- sowie Bewegungsalltag. Sie posten Bilder und Videos über Facebook und Instagram und tauschen sich mit ihren Followern zu ihrem Lifestyle aus. Es werden Tipps und Ratschläge für das Zusammenstellen von Mahlzeiten gegeben und aufgezeigt, wie durch ein entsprechendes Ernährungsverhalten das Ideal vom schlanken und ausdefinierten Körper zu erreichen ist. Dabei fungieren die durchaus berühmten Lifestyle-Blogger, aber auch Schauspielerinnen und Schauspieler, Musikerinnen und Musiker als Leit- und Vorbilder für die Heranwachsenden. Mediale Körper- und Lifestyle Präsentationen dienen Jugendlichen als zentrale Informationsquelle über anerkannte kulturelle Trends. Dabei wird von den Heranwachsenden nicht immer beachtet, dass die überwiegende Zahl an medialen Bildern retuschiert und stark bildtechnisch bearbeitet wurde und die kommunizierten Lifestyle Tipps kritisch hinterfragt werden müssen (Steins 2007, S. 150).

Jugendliche sind gerade im Food-Bereich medial aktiv. Sie posten selbst Zubereitetes oder Mahlzeiten, über die sie sich mit anderen austauschen bzw. die sie gerne zeigen möchten. Mediale Kommunikation spielt in ihrem Alltag eine herausragende Rolle (Feierabend et al. 2016, S. 30). Über eigene Bilder, Videos und den dazu passenden Chat verorten sie sich im sozialen Raum und präsentieren ihren Lifestyle. Vorrangig handelt es sich bei den geposteten Bildern um Speisen und Getränke, die bei den Jugendlichen Anklang finden, die sie als Genuss erleben oder als etwas Besonderes ansehen (Großegger 2016, S. 130).

### **Soziale Konstruktion von Geschlecht**

Unsere Gesellschaft ist eine somatische Kultur, die „nach dem Prinzip der Zweigeschlechtlichkeit“ (Pahl und Setzwein 1999, S. 107) organisiert ist. Das Individuum muss sich einem dieser beiden Geschlechter zuordnen. Dabei wird zwischen dem körperlichen und dem sozialen Geschlecht unterschieden. Gender beschreibt das soziale Geschlecht, das sich in Interaktionsprozessen manifestiert. Inzwischen werden auch andere Geschlechtsidentitäten anerkannt. Die Zweigeschlechtlichkeit als gesellschaftlich wahrgenommene Norm stellt aber weiterhin die bestimmende Zuordnung dar. „Der Körper als soziales Gebilde steuert die Art und Weise, wie der Körper als physisches Gebilde wahrgenommen wird; (...)“ (Douglas 1998, S. 99).

Doing gender bedeutet, dass im Alltag jegliches Verhalten eines Individuums der sozialen Kategorie weiblich oder männlich zugeordnet und aus diesem Blickwinkel heraus auch bewertet wird (Bilden und Dausien 2006; Glücks und Kolip 2013; Hagemann-White 1984; Setzwein 2004). Im Alltagsgeschehen wird soziale Codierung nur selten wahrgenommen. Soziale Normen und Werte, die das individuelle Handeln, die Wahrnehmung und das Denken be-

stimmen, sind Teil des Habitus<sup>12</sup> und damit vollständig verinnerlicht. Dieser Geschlechtshabitus wird zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit. In dieser Weise kommt es zur ständigen Reproduktion geschlechtstypischer Verhaltensweisen (Faulstich-Wieland 2008, S. 241).

*„Durch das Aufwachsen in der Familie und die täglichen Gewohnheiten sowie unhinterfragte Selbstverständlichkeiten erwirbt das Kind schnell einen (geschlechtlichen) Habitus, der dann selbst geschlechtsspezifische Verhaltensweisen produziert beziehungsweise sich selbst reproduziert“ (Reitmeier 2013, S. 185).*

Da Körperbilder in direktem Zusammenhang zur Ess-, Essgenuss- und Ernährungsweise stehen, sind diese Verhaltensweisen Beispiele für das Sichtbarwerden des Prinzips der Zweigeschlechtlichkeit. Der Umgang mit Nahrung ist dabei eine aktive Umsetzung der zweigeschlechtlich aufgebauten Gesellschaft, die mit zunehmendem Alter des Kindes seinen kompletten Ess- und Essgenussalltag durchzieht (Brunner 2007a; Prah und Setzwein 1999; Setzwein 2004). Kinder beobachten beim Essen ab dem späten Grundschulalter detailliert geschlechtstypische Verhaltensweisen. Spätestens ab der puberalen Phase sind geschlechtstypische Verhaltensweisen nicht mehr vom Geschlecht zu trennen (Baacke 2001, S. 243 ff.; Faulstich-Wieland 2000).

Besonders Mädchen sprechen sich auf Grund des extrem schlanken, westlichen Schönheitsideals oftmals Essgenuss ab (Höhl 2009, S. 31). Zudem entwickeln sich Mädchen in der Pubertät eher konträr zum Schönheitsideal, da ihr Körperfettanteil hormonell bedingt zunimmt und sie breitere Hüften bekommen. Jungen hingegen kommen dem männlichen Ideal durch die entsprechenden Körperveränderungen tendenziell eher näher (Methfessel 2002, S. 44 ff.). Männliche Pubertierende verleiben sich trotz – oder vielleicht gerade wegen genusseinschränkender Warnungen – Essgenüsse wie fett- und eiweißreiche Kost oder auch stark gezuckerte Getränke in großen Mengen ein (HBSC-Team Deutschland 2015g, 2015k, 2015l, 2015j; Methfessel 2004b, S. 32). Dieser unterschiedliche Umgang mit Essen und Essvorlieben kann darauf zurückgeführt werden, dass in unserer Gesellschaft das weibliche Schönheits- und Schlankheitsideal verbindlicher ist als das männliche. Dazu merken Prah und Setzwein an:

*„In erster Linie aber unterscheiden sich die Sozialisationserfahrungen der Geschlechter darin, daß sich bei der Vergesellschaftung der Frauen nahezu alles um ihren (sexualisierten) Körper dreht, womit die Abhängigkeit des Selbstwertes von der äußerlichen Attraktivität vermittelt wird“ (Prah und Setzwein 1999, S. 108).*

Auf Grund der Vehemenz der Schönheits- und Körperideale ist es insbesondere für weibliche Jugendliche nicht einfach, Essgenuss in ihren Lebensalltag zu integrieren. Die 14. Shell Jugendstudie bezeichnet die Heranwachsende als selbstzentrierte Egotaktiker (Hurrelmann

---

<sup>12</sup> Der Habitus bezieht sich auf sozio-kulturell verankerte Ein- und Vorstellungen, Werte und Normen, nach dem ein Individuum sein Leben vorwiegend unbewusst ausrichtet. Der Habitus drückt sich in allem aus, was ein Individuum darstellt, in dem was es sich einverleibt, in seiner Gestik, Mimik, seiner Kleidung, seiner Art und Weise sich zu artikulieren und sich im Alltag zu verhalten (Bourdieu 2012a, S. 174 ff.).

und Albert 2002, S. 33 f.). Sie versuchen das Beste aus der Situation zu machen. Im Hinblick auf Essgenuss entscheiden Jugendliche daher oftmals pragmatisch, wann und vor allem mit wem sie gemeinsam lustvoll genießen und wann sie sich auf Grund des Schlankheitsideals dagegen entscheiden. Dieser jugendtypische Pragmatismus kann auch als eine Ressource gewertet werden, flexibel auf vorgefundene gesellschaftliche Strukturen reagieren zu können.

Da ein weiblicher und männlicher Körper unterschiedlich beschaffen sein soll um als attraktiv zu gelten, muss dieser auch anders genährt werden. Der Körper steht dabei für heranwachsende Mädchen wie Jungen als Austragungsort adoleszenter Konflikte zur Verfügung. Er wird aber von den Geschlechtern unterschiedlich genutzt.

*„Bei Mädchen und jungen Frauen drückt sich der Drang zur Beherrschung eher in der adoleszenztypischen Zwanghaftigkeit aus, mit der beispielsweise Kontrolle ausgeübt wird über das, was in den Körper hineinkommt, etwa das Essen, aber auch über die Körperformen und die körperliche Erscheinung im Ganzen. Männliche Adoleszente versuchen demgegenüber eher, mittels des eigenen Körpers Kontrolle im Außen, über die äußere Welt der Objekte auszuüben“ (King 2011, S. 87).*

Auf Grund des unterschiedlichen Körperumgangs, verzehren und genießen Mädchen und Jungen tendenziell unterschiedliche Lebensmittel. „Typisch weibliche“ Lebensmittel und Speisen sind vorwiegend weich, flüssig, süß und energiearm. Mädchen nehmen ein größeres Spektrum an Lebensmitteln und Speisen zu sich als Jungen. Männliche Nahrung besteht vorrangig aus energie- und fettreicher, tierischer und eher faserstoffarmer Kost (Diehl 1996; Karmasin 2001; Methfessel 2004b; Spiekermann 2000). Bei den männlichen Jugendlichen ist der hohe Konsum von zuckerhaltigen Limonaden auffallend, bei den Mädchen eher das Auslassen von Mahlzeiten vor allem des Frühstücks (HBSC-Team Deutschland 2015i, 2015l).

Geschlechtstypisches Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten äußert sich auch in einem geschlechtstypischen Diätverhalten (Dubé et al. 2005; HBSC-Team Deutschland 2015g; Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a). Die Altersverteilung zeigt, dass mehr als doppelt so viele junge Frauen (Altersstufe zwischen 14 bis 24 Jahre) wie junge Männer eine Diät durchführen. Als Hauptgrund eine Diät durchzuführen gibt die Gruppe der 14- bis 18 Jährigen an, Gewicht verlieren zu wollen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2008, S. 39 f.). Die hohe Diätbeteiligung der Mädchen beeinflusst u. a. deren Umgang mit Essgenüssen (Reitmeier 2013).

### **2.2.2.3 Essen, Essgenuss und Geschmack in der Tertiärsozialisation**

Die Tertiärsozialisation umfasst die Lebensphase des Erwachsenenalters. Jugend endet nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz des deutschen Sozialgesetzbuches mit 17 Jahren. Die Volljährigkeit wird mit dem 18. Lebensjahr erreicht. Mit dieser Volljährigkeit geht u. a. einher, Rechte und Pflichten der Erwachsenenkultur der BRD mitzutragen. Die Erwachsenenkultur bezeichnet dabei die „Gesamtheit der Werte, Vorstellungen und Verhaltensweisen der erwachsenen Mitglieder einer Gesellschaft“ (Fuchs-Heinritz et al. 2007, S. 177). Der Sozialwissenschaftler Hurrelmann (2007, S. 41) rechnet die Altersphase zwischen 18 und 27 Jahren

noch der späten Jugendphase zu, da in dieser Altersphase zum Teil die Verpflichtungen eines Erwachsenen noch nicht vollumfänglich getragen werden müssen.

Bis in die 70iger Jahre hinein wurde Sozialisation als ein Prozess betrachtet, der im Erwachsenenalter weitestgehend abgeschlossen ist. Der Erwachsene wurde als fertiger Mensch angesehen, der nur noch bedingt Sozialisationseinflüssen unterliegt. Es wurde davon ausgegangen, dass in Kindheit und Jugend die bedeutenden Veränderungen stattfinden und das Erwachsenenleben eher von Stetigkeit geprägt ist (Faltermaier 2008).

Um die Herausforderungen der Tertiärsozialisation einschätzen zu können, müssen die Veränderungen betrachtet werden, denen die Menschen in einer modernen Industriegesellschaft unterliegen. Durch die in der Industrialisierung ausgelösten gesellschaftlichen Prozesse und den damit bedingten Wandel kann nicht mehr von einer Kontinuität im Erwachsenenleben ausgegangen werden. Im Mittelpunkt steht nach dem Beckschen Individualisierungstheorem das Individuum, das sich dem Zwang ausgesetzt sieht, seine eigene Biographie eigenverantwortlich zu gestalten. Einerseits hat das Individuum die Freiheit sich entscheiden zu können, andererseits hat es die Pflicht sich entscheiden zu müssen.

*„Der Mensch wird (im radikalisierten Sinne Sartres) zur Wahl seiner Möglichkeiten, zum homo optionis. Leben, Tod, Geschlecht, Körperlichkeit, Identität, Religion, Ehe, Elternschaft, soziale Bindungen - alles wird sozusagen bis ins Kleingedruckte hinein entscheidbar, muss, einmal zu Optionen zerschellt, entschieden werden“ (Beck und Beck-Gernsheim 1994, S. 16).*

Beck und Beck-Gernsheim drücken mit dem Wort Individualisierung einen Trend aus. Für sie gibt es nicht die „individualisierte Gesellschaft“ (Beck und Beck-Gernsheim 1994, S. 16), sondern einen Trend u. a. hin zur Pluralisierung von Lebensstilen, zu Veränderung im Ausleben von Geschlechterrollen, weg von der Stabilität einzelner Individualbiographien hin zu Bruchbiographien, zum Wandel familiären Zusammenlebens. Die genannten Veränderungen bringen Veränderungen im Ess- und Essgenussverhalten mit sich.

*„Freigesetzt von Klasse und Familie, kann und muss das Individuum nun seine Biographie selbst schreiben, da es eine Vielzahl von Wegen und Möglichkeiten gibt, sein Leben zu gestalten“ (Reitmeier 2013, S. 43).*

Die Lebenslaufforschung sieht in Lebensereignissen des postadoleszenten Sozialisationsprozesses die große Herausforderung im Erwachsenenalter. Diese Life-Events nehmen für die Persönlichkeitsentwicklung des Individuums einen herausragenden Stellenwert ein und wirken sich u. a. auf sein Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten aus. Life-Events stellen besondere Lebensereignisse aber auch Status- und Rollenübergänge im Lebenslauf dar. Unterschieden wird hierbei zwischen normativen und nicht normativen Ereignissen. Unter normative Ereignisse fallen Ereignisse, die relativ wahrscheinlich in einer bestimmten Periode bzw. in einem bestimmten Lebensalter des Individuums eintreten wie z. B. Auszug aus dem Elternhaus, Heirat, die Geburt von Kindern. Als nicht normativ werden Ereignisse angesehen, die ungewöhnlich oder unerwartet eintreten wie der frühe Tod eines engen Familienangehörigen oder eine schwere Krankheit (Faltermaier et al. 2014).

Besonderen Einfluss hat im Erwachsenenalter der Umgang mit den sich widersprechenden Anforderungen und Bedürfnissen im Berufsleben sowie im privaten Bereich. Durch den gesellschaftlichen Wandel hat sich das Rollenverständnis zwischen Frauen und Männern gewandelt. Die starke berufliche Orientierung von Frauen hat großen Einfluss auf das Zusammenleben in der Familie bzw. innerhalb von Partnerschaften. Das Individuum muss Entscheidungen treffen bezüglich der Priorität, die der Beruf, die Partnerschaft, der Wunsch nach Kindern, die Bedeutung der Familie etc. aufweisen soll. Beck bezeichnet den Typus Familie, der sich herausbildet, als „Typus der Verhandlungsfamilie auf Zeit“ (Beck 1988, S. 208).

Einschnitte im Lebenslauf ziehen Einschnitte in der Ess-, Essgenuss- und Ernährungsbiographie nach sich. „Statuspassagen im Lebenslauf sind oft mit einem Reflexivwerden von Konsumroutinen verbunden, mit der Notwendigkeit, neue Normalitäten und Arrangements auszuhandeln zu müssen“ (Brunner 2007a, S. 124). Umbrüche im Leben eines Individuums stellen Momente der Veränderung dar, die Türöffner für Neues sein können. Sie sind zugleich Herausforderung und Chance für den Ess- und Essgenussalltag. Reiss sieht wie Schulze auch im Streben nach Essen und Trinken sowie nach Genuss ein eigenständiges Lebensmotiv. Reiss (2004, S. 179 ff.) ordnet das Einverleiben von Lebensmitteln aber auch die Zubereitung dieser einem psychologischen Bedürfnis zu.

*„Dies folgt dem heutigen Trend, dass Menschen nicht einfach nur satt, abgesichert und integriert sein wollen, sondern dass Essen heute für viele ein Teil ihrer Selbstverwirklichung ausmacht“ (Schönberger 2008, S. 4).*

Erleichtert wird die Offenheit gegenüber neuen Nahrungsmitteln, Speisen und Zubereitungsarten durch hohe Kompetenzen in der Nahrungszubereitung. Zudem vereinfacht es ein gewisser finanzieller Background, sich für neue Geschmäcker und Genüsse öffnen zu können (Empacher und Hayn 2004; Jelenko 2007b).

Lebensformen und Einflüsse wie Erlebnisorientierung, Distinktion und Geschlecht wirken sich entscheidend auf das Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten von Erwachsenen aus. Nachfolgend werden die Lebensformen im Hinblick auf ihre Bedeutung für Essen und Essgenuss untersucht, in denen sich auch die Interviewten der vorliegenden Arbeit befinden. Die genannten Einflüsse werden hinsichtlich des Ess- und Essgenussverhaltens in den Blick genommen. Der Einfluss von Alterungsprozessen auf Genussvorlieben wird nicht thematisiert, da die Interviewten zum Zeitpunkt der Befragung nicht mit altersbedingten Genusseinschränkungen zu kämpfen hatten.

#### **2.2.2.3.1 Lebensformen**

Von zu Hause ausziehen, die erste gemeinsame Wohnung mit der Partnerin/dem Partner, die Geburt eines Kindes etc. können zu einer bewussteren Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensstil führen. Dies kann einen Anstoß geben, neue Konsumpraktiken auszuprobieren und sich auf andere und neue Geschmacksrichtungen und Genüsse einzulassen.

## Singles

Die Lebensform Single ist zum festen Bestandteil einer der deutschen Lebensformen geworden. Die Zahl der Alleinlebenden ist in Deutschland im Vergleich zum Jahr 1991 um ca. vier Millionen gestiegen und wird wahrscheinlich weiter zunehmen. Vor allem die Zahl an alleinlebenden Männern ist deutlich angestiegen (Anstieg um 81 Prozent, bei Frauen um 16 Prozent) (Statistisches Bundesamt 2012, S. 8). Die Herausforderung für die alleinlebenden Männer besteht den Studien zu folgen in der Übernahme der eigenen Ernährungsverantwortung (Max-Rubner-Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008b). Die NVS II-Studie hat nachgewiesen, dass die Nahrungszubereitungs Kompetenzen der Männer deutlich schlechter sind als die der Frauen. Anreize können aber über die zunehmende Technisierung bei der Nahrungszubereitung geschaffen werden, die viele Männer für das *Kochen*<sup>13</sup> begeistern (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a, S. 105 ff.).

Das Besondere an Single-Mahlzeiten ist der Umstand, alleine zu speisen. Barlösius stellt die Frage, was eine Mahlzeit ausmacht und beantwortet dies wie folgt: „Eine Mahlzeit ist ein „fait social“, genauer eine soziale Institution, das heißt ein Modell von Handlungs- und Verhaltensweisen“ (Barlösius 2011, S. 184).

Gewohnheiten sind feste Handlungsschemata, die sich zu einem Modell verfestigt haben. Ein „fait social“, eine soziale Institution, kommt nur dann zustande, wenn die habitualisierten Handlungen gegenseitig erwartbar sind. Bei der Einnahme von Single-Mahlzeiten können ebenfalls Habitualisierungen entstehen. Vor allem bei Menschen der höheren Altersgruppen strukturieren Mahlzeiten den nicht mehr durch den Beruf fixierten Alltag. Dennoch fehlt das Gegenüber, das bestimmte erwartbare Verhaltensmuster zeigt. Ein Teil des Essgenusses entsteht aber oftmals durch den Mitgenießenden und die Tischgemeinschaft mit diesem.

Es stellt sich die Frage, warum sich Tischgemeinschaften zusammenfinden. In der westlichen Gesellschaft stellen funktionale Gründe keine ausreichende Begründung mehr dar, eine Mahlzeit gemeinsam einnehmen zu wollen. Die Erklärung für das Bedürfnis gemeinsam zu tafeln, sieht Simmel (1957) in dem Wunsch begründet, den Naturalismus zu überwinden. „Die „unermessliche“ soziale Bedeutung der Mahlzeit resultiert daraus, dass sie diesen Naturalismus überwindet und Essen zu einem sozialen Akt macht“ (Barlösius 2011, S. 180).

---

<sup>13</sup> Alltagssprachlich wird vorwiegend der Begriff Kochen verwendet, wenn in der Küche hantiert und Nahrungsmittel vor- und zubereitet werden. Auch die Interviewten verwenden den umgangssprachlichen Begriff des Kochens. Fachwissenschaftlich beschreibt Kochen eine Gartechnik. Kochen ist das „Garen in viel Flüssigkeit bei einer Temperatur von 100°C“ (Nesso 2004, S. 58). Der Begriff der Nahrungszubereitung ist im Alltagsgebrauch eher unüblich, umfasst aber inhaltlich alle Handlungsweisen rund um das Vor- und Zubereiten von Nahrungsmitteln.

In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff der Nahrungszubereitung in fachwissenschaftlichen Kontexten verwendet. Sofern auf die Nahrungszubereitung in Alltagsbezügen eingegangen wird, wird auf den Begriff des Kochens bzw. seines Wortstammes zurückgegriffen. Dies wahrt die Nähe zu den Interviewten und lehnt sich an ihre Alltagssprache an. Ebenso wird der Begriff Kochen eingesetzt, wenn angeführte Studien diesen Ausdruck verwenden. Diese Begriffsverwendung wird in der vorliegenden Arbeit kursiv abgesetzt.



Im Vordergrund steht heute oftmals nicht mehr das Stillen des Hungers, sondern der Wunsch miteinander in Kontakt zu treten, zu kommunizieren und am Alltag des anderen teilzuhaben.

*„Durch die Teilnahme an einer Mahlzeit, das Teilen der Nahrung, wird man Mitglied einer Gemeinschaft. Die kollektiv geteilte Nahrung – (...) – verwandelt die Tischpartner in einen sozialen Körper, in eine Gemeinschaft, in eine stabile Gruppe, (...)“ (Barlösius 2011, S. 172 f.).*

Bei einer Singlemahlzeit kommt diese stabile Gruppe abhanden. Die funktionalistische Form des sich Nährens, des Hunger Stillens, tritt in den Vordergrund. Die integrative und kommunikative Funktion der Mahlzeit fällt weg. Reitmeier führt dazu aus, dass der Umgang mit Lebensmitteln, deren Einkauf, Zubereitung und Verzehr rationaler und weniger emotional gestaltet werden (Reitmeier 2013, S. 256). Prahl und Setzwein führen an, dass die allein eingenommene Mahlzeit seine „vergemeinschaftende Wirkung“ (Prahl und Setzwein 1999, S. 95) verliert. Es kann davon ausgegangen werden, dass viele Alleinlebende die Bedeutung, eine eigene Mahlzeit für sich zu zubereiten als geringer achten, als Menschen, die miteinander essen.

Verlassen junge Erwachsene das Elternhaus, gibt es verschiedene Möglichkeiten sich zu verköstigen. Essen und Ernährung spielen in dieser Altersgruppe meistens keine zentrale Rolle. Stieß und Hayn haben in ihrer repräsentativen Studie aufgezeigt, dass die Gruppe der unter 25-Jährigen überdurchschnittlich häufig auf Convenience Produkte zurückgreift. Snacking und schnelle Sättigung stehen im Vordergrund (Stieß und Hayn 2005, S. 20 f.). Männliche Singles frequentieren häufiger Außer-Haus-Angebote (Brunner 2005, S. 207). Rund 60 Prozent der Studierenden suchen für das Mittagessen eine Mensa auf. Der Hauptgrund für den Mensabesuch stellt vorrangig der Wunsch nach dem Verzehr einer gemeinsamen Mahlzeit dar. Erst danach folgen Gründe wie Bequemlichkeit, Zeitnot und die Befriedigung des Bedürfnisses nach einer warmen Mahlzeit. Bei elterlichen Besuchen, lässt sich die jüngere Altersgruppe gerne verwöhnen. Es werden oftmals speziell die Lieblingsgerichte der Kinder zubereitet. „Nahrungsgaben fungieren als Zeichen von Liebe und Fürsorge“ (Brunner 2007a, S. 124).

### **Paarbeziehungen**

Der Ess- und Essgenussalltag nimmt an Bedeutung zu, wenn eine Paarbeziehung eingegangen wird. Besonders das gemeinsame Mahl erlangt einen hohen Stellenwert. „Der Wunsch, sein Bestes und mehr zu geben, um das geliebte Wesen zu ernähren, gehört zur Grammatik der Verführung“ (Kaufmann 2005, S. 169).

Im Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil unterscheiden sich Paare jüngeren und mittleren Alters von denen höheren Alters. Paare, die mitten im Berufsleben stehen verfügen über ein doppeltes Einkommen (DINKS=Double Income No Kids). Bei entsprechender Karriereorientierung ist dies verhältnismäßig hoch. Zudem besteht ein hohes und flexibel gestaltbares

Zeitbudget, das nur wenig häusliche Pflichten aufweist. Bei überdurchschnittlichem Einkommen kann sich auch diesen wenigen Verpflichtungen entledigt werden. Um sich Essgenuss nach Wunsch gönnen zu können, bedarf es gewisser monetärer und zeitlicher Mittel. In dieser Gruppe steht beides zur Verfügung. Als Kategorie der Auswahl einer Speise wird der Geschmack herangezogen (Barlösius 2011, S.48 f.). Der als gut empfundene Geschmack fungiert dabei häufig als kulturelles und soziales Distinktionsmittel.

*„Das Besondere beim Essen ist jedoch, dass hier das elementare Schmecken von Zunge und Gaumen mit dem kulturellen und sozialen Geschmack verknüpft ist. Diese Verknüpfung erklärt, weshalb gerade Speisen häufig genutzt werden, um Gefühle sozialer Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit hervorzurufen, also identitätsstiftend wirken, und gleichzeitig, um soziale und kulturelle Differenzen zu artikulieren“ (Barlösius 2011, S. 49).*

Das Artikulieren von Differenzen kann u. a. über den Kauf von hochwertigen und prestige-trächtigen Lebensmitteln erfolgen. Es werden besondere Weine ausgewählt, Trendlokalitäten aufgesucht, auf dem Markt und beim Fachhandel gekauft. Darüber wird der eigene Geschmack zelebriert, das eigene Wissen über Ernährung zur Schau getragen (Empacher und Hayn 2005, S. 233 f.). Man will sich etwas Gutes tun und sich für die Mühen des Alltags entlohnen. Unter der Woche wird der Essstil den beruflichen Gegebenheiten angepasst (Stieß und Hayn 2005, S. 29 ff.).

*„In solchen Paarbeziehungen «switcht» man sozusagen zwischen den Ernährungsstilen hin und her und lebt sowohl in der einen, als auch der anderen Richtung exzessiver als dies Singles oder Familien tun“ (Reitmeier 2013, S. 259).*

Zwei einschneidende Veränderungen ergeben sich im höheren Alter von Paaren. Zum einen zieht der Eintritt in die Pensionierung eine völlige Neustrukturierung des Alltages nach sich. Zum anderen verlassen zumeist die Kinder das Elternhaus.

Mit dem Ende des Erwerbslebens verändert sich der Tagesablauf, der zuvor durch die Erwerbsarbeit klar geregelt und strukturiert war. Es steht nach dem Ausscheiden aus dem Beruf viel freie Zeit zur Verfügung. Mahlzeiten werden oftmals in dieser Phase bedeutsam, um dem Alltag eine feste Struktur und einen verlässlichen Rahmen zu geben.

Der Essalltag gestaltet sich nach dem Auszug der Kinder flexibler und geht oftmals mit einem größeren finanziellen Potential einher. Die vermehrte Zeit und der größere finanzielle Spielraum werden von vielen älteren Paaren in dem Sinne genutzt, dass sie sich gerade hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages bewusst etwas gönnen (Scherger 2007). Vor allem Männer entdecken in fortgeschrittenem Alter oftmals ihre Leidenschaft für die Nahrungszubereitung. Zum Teil steht dies auch in Zusammenhang mit körperlichen Einbußen, die sie hoffen über eine gesündere Ernährung ausgleichen zu können.

Nachfolgend wird kurz der Ess- und Ernährungsstil zweier Paarbeziehungen im höheren Alter skizziert. An diesen beiden Beispielen wird ersichtlich wie sehr die Haltung und das Ausleben des jeweiligen Ess- und Essgenussverhaltens von Paaren differieren können. Vor allem sind Alter, berufliche Orientierung, Bildungsstand und Einkommenshöhe die entscheidenden Kri-

terien, durch die der jeweilige Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil bestimmt wird. Sie stehen mit der Bedeutung, die dem Essen und dem Essgenuss beigemessen werden in direkter Verbindung.

Der Ernährungsstil der „Konventionellen Gesundheitsorientierten“ (Stieß und Hayn 2005, S. 31) findet sich vorwiegend bei älteren Paaren, deren Kinder das Haus verlassen haben. Kennzeichnend für diese Gruppe sind ein hohes Bildungsniveau sowie das überdurchschnittliche Einkommen, das ihnen erlaubt, einen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil mit hohem Anspruch an den Gesundheits- und Genusswert auszuleben (Empacher und Hayn 2005, S. 232 f.; Wippermann und Hübsch 2007, S. 32). Der Einkauf von Nahrungsmitteln sowie die Nahrungszubereitung erfahren durch die Gesundheitsorientierung eine große Aufwertung und werden zu einer beliebten Freizeitaktivität.

Ein zu dem gerade ausgeführten Ernährungsstil konträr stehender, ist der der „Freudlosen Gewohnheitsköchinnen“ (Stieß und Hayn 2005, S. 23 ff.). Regelmäßig eingenommene Mahlzeiten strukturieren ihren Tagesablauf. Essen wird wenig mit Lust oder Genuss, sondern vorwiegend mit Pflichterfüllung verbunden. Ein Hauptkriterium für den Einkauf von Nahrungsmitteln ist der Preis.

### **Familien**

Ein einschneidendes Ereignis stellt die Geburt eines Kindes dar. Dieses geht mit dem Wunsch einher, das Kind optimal zu nähren. Oftmals wird der Säugling vorwiegend mit Bio-Produkten versorgt, Mahlzeiten werden in der Familie regelmäßiger eingenommen und generell steht eine ausgewogenere, gesundheitsförderlichere Kost auf dem Speiseplan. Über die Offenheit für neue Lebensmittel und Speisen besteht die Chance auf Geschmackserweiterung und das Kennenlernen neuer Essgenüsse. Alte und liebgewonnene Essvorlieben verändern sich deshalb aber selten (Leonhäuser et al. 2009).

Die Entgrenzung der Erwerbsarbeit und der gesellschaftliche Wandel erschweren es, als Familie gemeinsam leben und den Alltag mit all seinen verschiedenen Anforderungen meistern zu können. In der Erwerbsarbeit kommt es zu einer verstärkten Pluralisierung der Beschäftigungsformen und zur Polarisierung der Arbeitszeiten. Rund die Hälfte aller Frauen und ein Drittel der Männer befindet sich in atypischen Beschäftigungsverhältnissen, was dazu führt, dass sich die Arbeitszeiten verlängern und/oder am Wochenende und an den Abenden gearbeitet werden muss. Der Trend geht hin zu Schicht-, Nacht- und Wochenendarbeit. Zudem führt der Wandel im Geschlechterverhältnis zu immer neuen Aushandlungen bezüglich sich verändernder Motivlagen und Bedürfnisse (Jurczyk 2014, S. 53 f.).

Familien stellen die genannten Veränderungen vor eine Herausforderung. „Doing family“ (Jurczyk et al. 2014, S. 11) ist der Begriff, der impliziert, dass Familien individuell nach ihren Gegebenheiten und ihren Ansprüchen, Lösungen entwickeln müssen, um zumindest einen kleinen Teil des Alltags gemeinsam verbringen und die notwendigen Versorgungs- und Fürsorgeleistungen bewältigen zu können (Jurczyk 2014, S. 52 ff.; Schier und Jurczyk 2007).

Es müssen u. a. Strategien gefunden bzw. aktiv gesucht werden, um die unterschiedlichen Anforderungen des Arbeits- mit dem Essalltag bedürfnisorientiert verbinden zu können. Es

kann nicht mehr selbstverständlich davon ausgegangen werden, dass sich alle Familienmitglieder am Tag zu gemeinsamen Mahlzeiten zusammenfinden (Jurczyk 2014, S. 61 ff.). Gemeinsame Familienmahlzeiten sind für Kinder und Eltern häufig mit einem kleinen Genussfaktor verbunden. Zeit zu haben und sich auszutauschen, ist etwas Besonderes in einem sonst meistens sehr hektischen Alltag (Bartsch 2008; Leonhäuser et al. 2009). Auch, wenn kein Hunger besteht, setzen sich Mütter, Väter und Jugendliche zu den gemeinsamen Tischmahlzeiten dazu, um von ihrem Alltag zu berichten bzw. an dem Tagesgeschehen der anderen teilhaben zu können (Barlösius 2011, S. 193).

Die Tendenz geht auf Grund des Verlusts von Quantität an gemeinsamer Zeit dahin, etwas Besonderes zusammen zu genießen bzw. ganz bewusst die Zeit, die zur Verfügung steht, zu verbringen. Essen hat dabei familienkonstituierende Bedeutung. Über das gemeinsame Mahl wird neben der physischen Versorgung auch Zugehörigkeit und Identität ausgedrückt. So gibt es u. a. familientypische Lieblingsgerichte, die auf eine ganz besondere Art zubereitet werden. Sie verbinden die Familienmitglieder trotz aller typ-, alters- und geschlechtsbedingten Unterschiedlichkeit. Insbesondere werden die Abende für eine gemeinsame Mahlzeit genutzt. Die Sonntage werden vorrangig als qualitativ hochwertige Familienzeit angesehen. Oftmals werden diese mit einem späten, eher schon Brunch artigen Frühstück begonnen (Bartsch 2008; Leonhäuser et al. 2009).

Obwohl sich ein Wandel im Geschlechterverhältnis vollzogen und immer mehr Frauen berufstätig sind, liegt die Ernährungsverantwortung weiter überwiegend in weiblicher Hand (Leonhäuser et al. 2009, S. 73 ff.; Möser et al. 2011, S. 343). Es zeichnen sich verschiedene mütterliche Ernährungsversorgungstypen ab. Diese ergeben sich aus den Handlungsmustern der Mütter, die sich im Spannungsfeld zwischen Erwerbsarbeit, eigenen Interessen und familialer Ernährungsversorgung befinden. Es werden nachfolgend ausgesuchte Ernährungsversorgungstypen dargestellt, die verdeutlichen sollen, wie unterschiedlich Mütter mit der familialen Ernährungsversorgung umgehen.

Zu finden ist u. a. der Typ der „familienorientierten Traditionalistinnen“ (Leonhäuser et al. 2009, S. 151 ff.; Möser et al. 2011, S. 345 f.). Diese Frauen haben ihren Beruf trotz hoher beruflicher Qualifikationen für die Familie zurückgestellt. Sie weisen ein stark verinnerlichtes Fürsorge- und Verantwortungsbewusstsein für die Familie auf. Es besteht der Anspruch, dass die Mahlzeiten ernährungsphysiologisch ausgewogen zu sein haben. Institutionellen Verpflegungsangeboten stehen sie skeptisch gegenüber.

Dagegen stehen die „berufsorientierten Netzwerkerinnen“ (Leonhäuser et al. 2009, S. 158 ff.; Möser et al. 2011, S. 346 f.). Sie sind Vollzeit erwerbstätig und befinden sich in ständiger Zeitnot. Die Ernährungsverantwortung für ihre Familie und die eigenen Interessen im Hinblick auf Karriere und Beruf zu vereinbaren, belasten sie. Auf Grund der Zeitnot greifen die Mütter auf institutionelle Angebote zurück und sind auch dafür bereit, qualitative Einbußen hinzunehmen. Am Abend ist es ihnen wichtig, eine warme, gesundheitsförderliche und schnell zuzubereitende Mahlzeit gemeinsam einzunehmen. Damit versuchen sie, ihrem ausgeprägten Pflichtbewusstsein, das in dem Wunsch besteht, die Familie zu versorgen, nachzukommen.

Die „pragmatisch Selbständigen“ (Leonhäuser et al. 2009, S. 160 ff.; Möser et al. 2011, S. 347 f.) sind vorrangig innerhäuslich oder im nahen Wohnumfeld beruflich aktiv und nehmen alle drei Mahlzeiten zusammen mit den Kindern ein. Dabei wird pragmatisch auf Konserven, Fertiggerichte und Take-Away-Angebote zurückgegriffen. Sie weisen ihre Kinder früh in die Nahrungszubereitung mit ein, so dass diese möglichst selbständig Teile davon übernehmen können.

Die „aufopferungsvollen Umsorgerinnen“ (Leonhäuser et al. 2009, S. 166 ff.; Möser et al. 2011, S. 349 f.) verfügen über eher geringe Arbeits- und Berufsqualifikationen und sind nur in geringem Umfang erwerbstätig. Sie ziehen ihre persönliche Identifikation vorrangig aus ihrer Rolle als Mutter. Aufopferungsvoll bereiten sie die Mahlzeiten zu, wobei es an den Werktagen durch verschiedene Interessen und Verpflichtungen der Familienmitglieder selten gemeinsame Mahlzeiten gibt. Die Familienmitglieder essen vorwiegend alleine und zeitlich dann, wenn es in ihren Ablaufplan passt. Das Essen wird reichhaltig und vorrangig fleischhaltig gestaltet. Gesundheitsförderliche Ernährung spielt hierbei keine/kaum eine Rolle. Am Wochenende finden gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie und Freunden statt.

Trotz der dargestellten Unterschiedlichkeit in den mütterlichen Ernährungsversorgungstypen wird deutlich, wie stark das weibliche Verantwortungsgefühl gegenüber der familialen Ernährung ausgeprägt ist. Ganz gleich, wie die Mütter die Mahlzeiten organisieren und was angeboten wird, eint sie ihr ausgeprägtes Verpflichtungsgefühl für die Ernährung der Familie federführend zuständig zu sein. Dadurch sind sie bereit, eigene Interessen zurückzustellen, befinden sich oftmals in ständiger Zeitnot und innerer Zerrissenheit. Es stellt eine alltägliche Herausforderung für Mütter dar, familiäre Ernährungsverantwortung mit den beruflichen Anforderungen und den eigenen Ansprüchen an eine Mahlzeit vereinbaren zu können.

Dargestellt wurde auszugsweise, wie Mütter den Ernährungsalltag ihrer Familie gestalten. Es stellt sich die Frage, wie sie ihren eigenen Essalltag organisieren. Frauen orientieren sich vorwiegend an den Ernährungswünschen ihrer Partner bzw. Kinder und stellen ihre eigenen Wünsche hinten an. Bereiten sie für sich alleine eine Mahlzeit zu, so unterscheidet sich diese von der, die zusammen mit der Familie eingenommen wird. Mittags verzichten viele berufstätige Mütter auf eine Mittagspause, sondern essen wenn möglich an ihrem Arbeitsplatz selbst mitgebrachte Kleinigkeiten, um Zeit einzusparen und am Nachmittag früher zu Hause zu sein. Genuss hat hier wenig Raum, um ausgelebt zu werden. Die oftmals hohen Ansprüche in Bezug auf die Verköstigung ihrer Kinder und ihres Partners, kommen Mütter im Hinblick auf ihre eigene Ernährungsversorgung nur bedingt nach (Empacher et al. 2002, S. 190; Leonhäuser et al. 2009, S. 104; Stieß und Hayn 2005).

### **Alleinerziehende**

Kommt es zu einer Trennung von der Partnerin/dem Partner oder einer Scheidung, verändert sich das Leben oftmals stark. Kinder verbleiben vorwiegend bei den Müttern, die nun inhaltlich, strukturell und finanziell die Ernährungsverantwortung tragen müssen. Beruf und Familie sind als Alleinerziehende schwer zu vereinbaren. Das Risiko, in die Armut abzurutschen, liegt bei Alleinerziehenden bei 35 Prozent (Meier-Gräwe 2010, S. 62 ff.).

Regelmäßige Kantinen- oder Schulmensabesuche sind finanziell oftmals nicht mehr zu realisieren. Neben der sättigenden Funktion der Schulmahlzeit, stehen aber insbesondere die kommunikative und soziale Funktion im Vordergrund (Methfessel 2008a, S. 14 ff.). Ebenso geht es alleinerziehenden Müttern und Vätern, die sich aus finanziellen Gründen heraus das Mittagsangebot zusammen mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen nicht mehr leisten können.

Tendenziell leiden Menschen, die in Armut leben, häufiger unter unregelmäßigen und fehlenden Mahlzeiten. Sie haben daher öfter Hunger, weisen aber auch gleichzeitig Übergewicht auf (Kamensky 2010, S. 86). Essen wird oftmals zum Stressabbau genutzt, um belastende Gefühle erträglicher zu machen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sprechen dabei von emotionalem Essverhalten (Macht 2014, S. 76). Als Essgenüsse fungieren oftmals preiswerte, hochkalorische Lebensmittel, die zu den individuellen Vorlieben zählen und bezahlbar sind.

#### **2.2.2.3.2 Essen, Essgenuss und Geschmack als Ausdruck der eigenen Gesinnung**

Im Kapitel zu den Studien der Genuss- und Essgenussforschung (vgl. Kapitel 2.4) wird auf die verschiedenen Genusstypen und die von ihnen bevorzugten Speisen und ihren Umgang mit Genüssen eingegangen. Mit dem, was gegessen wird, identifiziert sich das Individuum. Es kommuniziert über seinen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil (Barlösius 2011; Barthes 2012) (vgl. Kapitel 2.1.2). Um die Bedeutung von Essen und Essgenuss verstehen zu können, muss diese Kommunikation glücken. Dies ist u. a. Voraussetzung für die Analyse der vorliegenden Interviews. Daher müssen die Einflüsse, die auf die Gesinnung eines Erwachsenen einwirken und die er u. a. über Essen und Essgenüsse nach außen trägt, untersucht werden. Nachfolgend wird auf verschiedene Einflüsse eingegangen.

#### **Erlebnisorientierung**

In der Phase der Tertiärsozialisation verfügt der Erwachsene über die weitreichendsten Möglichkeiten sich selbst zu verwirklichen und nach seinem eigenen Gusto zu leben, zu essen und zu genießen. Glück und Heckhausen (2006) beschreiben die hohen Gestaltungsmöglichkeiten im Erwachsenenalter mit dem Begriff der primären Kontrolle. Sein Umfeld kontrollieren und im positiven Sinne beeinflussen und bestimmen zu können, ist ein tiefes Bedürfnis eines jeden Individuums. Übertragen auf Essen und Essgenuss ist ein Großteil der Erwachsenen in der Lage, auf seine Essgenüsse einzugehen und sich diese in einem gewissen Umfang erfüllen zu können. Je nachdem, welche Priorität Essen und Essgenuss einnehmen, wird ein entsprechender monetärer und zeitlicher Aufwand betrieben (Bergler und Hoff 2002, S. 40). Nach Schulze sind Individuen auf der Suche nach Erlebnissen. Dabei erfreuen sich Essgenusserlebnisse großer Beliebtheit (vgl. Kapitel 2.1.2). „Der kleinste gemeinsame Nenner von Lebensauffassungen in unserer Gesellschaft ist die Gestaltungsidee eines schönen, interessanten, subjektiv als lohnend empfundenen Lebens“ (Schulze 2005, S. 37).

## Distinktion

Menschen handeln auf Grundlage der Bedeutung, die sie Essen und Essgenuss zuschreiben (Reitmeier 2013, S. 39). Die Bedeutungszuschreibungen sind sozio-kulturell verankert und stark durch die Herkunftsfamilie und entsprechende Lebensereignisse im Erwachsenenalter geprägt (vgl. Kapitel 2.1.1 und Kapitel 2.4.1). Darüber ordnet sich das Individuum einer bestimmten Klasse zu und verortet sich im sozialen Raum (Bourdieu 2012a). Nach Barthes (2012) hat Nahrung stets Zeichencharakter. Menschen aus einem Kulturkreis verstehen diese Botschaften und setzen diese im Alltag als Mittel zur Distinktion oder Vergemeinschaftung ein.

Im Hinblick auf das, was Menschen essen und genießen lassen sich zwei konträr zueinander stehende Geschmacksformen ausmachen „den aus Zwang geborenen Notwendigkeits- und den auf Freiheit beruhenden Luxusgeschmack“ (Barlösius 2011, S. 115 ff.; Bourdieu, 2012a; Prahl und Setzwein 1999, S. 75). Untere soziale Schichten präferieren eher fettreiche, sattmachende und preiswerte Lebensmittel wie Kartoffeln, Speck, Bohnen und Schweinefleisch. Die Speisen, die auf den Tisch kommen, sollen den Eindruck von Fülle und Überfluss vermitteln. Das Gefühl des Überflusses und der Verzehr von großen Portionen ist Teil des Essgenusses unterer sozialer Schichten. Dahinter steht das Geschmacksmuster der preiswerten, aber nährenden Speisen, die die Arbeitskraft reproduzieren. Menschen, die den oberen Schichten angehören, bevorzugen leichte, zumeist auch gesundheitsförderliche Lebensmittel wie mageres Fleisch, frisches Obst und Gemüse. Essgenuss manifestiert sich hierbei in der Erlesenheit der Speisen, die zubereitet werden (Barlösius 2011, S. 112 ff.). Es werden vorwiegend Lebensmittel und Speisen konsumiert, die Bio-Qualität aufweisen, saisonal, regional und gesundheitsförderlich sind. Genuss und Moral treffen aufeinander und verschmelzen zu einem neuen Leitbild, dem Leitbild eines guten, im Sinne von moralisch richtigen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils (Brunner 2005, S. 203; Reitmeier 2013, S. 286 ff.). Zudem liegt der Wahl einer bestimmten Nahrung das favorisierte Körperschema zugrunde (Bourdieu 2012a, S. 37). Die jeweiligen Essgenussleitbilder der verschiedenen Schichten manifestieren sich u. a. in ihren äußeren Erscheinungsformen (Bourdieu 2012a, S. 307).

Essen stellt für die meisten Menschen etwas ganz Privates und Persönliches dar. Vorschriften und Einmischungen beim Essen sind daher unerwünscht und werden oft als Bevormundung und Störung angesehen. Daher kann die Abwehr unterer sozialer Lagen die von der Ernährungsaufklärung geforderte Ess-, Essgenuss- und Ernährungsweise zu übernehmen, auch als Ausdruck sozialen Protests gewertet werden (Methfessel et al. 2016, S. 14; Rose 2009, S. 287 f.).

Menschen in prekären sozialen Lagen ist es oftmals ein Bedürfnis, sich im schwierigen Alltag etwas Gutes zu tun und etwas zu genießen, was für sie erreichbar ist. Sie sind vor allem im Hier und Jetzt verankert, da sie ihre Zukunftsperspektiven häufig sehr negativ einschätzen. Spaß und Genuss finden sie u. a. in dem Verzehr der von ihnen geschätzten Lebensmitteln und Speisen, was zum Teil zu Übergewicht und zu ernährungsbedingten Krankheiten führt. Übergewicht führt zu Stigmatisierung der Betroffenen und hat meist weitere Ausgrenzung zur Folge (Lampert 2010, S. 31 ff.; Rose 2009, S. 286).

Zur permanenten Sparsamkeit verdammt ist dennoch das Gefühl am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können von großer Bedeutung (Reiss 2004; Schulze 2005). Diese Bedürfnisse werden u. a. über den Kauf von Markenprodukten oder einem Besuch in einem favorisierten Fast Food Restaurant verwirklicht. Sich das, was schmeckt, nicht mehr leisten zu können, wird mit dem Gefühl von Armut verbunden (Kamensky 2010, S. 86; Meier-Gräwe 2010, S. 67 ff.).

### **Soziale Konstruktion von Geschlecht**

Heindl spricht bedingt durch den sozialen Wandel und die dadurch veränderten Geschlechterrollen von einer Annäherung der Ernährungsstile zwischen Frauen und Männern.

*„Dabei werden Männer offenbar Trendsetter aus Inkompetenz<sup>14</sup>, denn im Durchschnitt wissen sie weniger über Nahrung und Ernährung, konsumieren weit mehr Fertiggerichte und essen häufiger außer Haus. Frauen übernehmen diese Stile, weil sie aus der traditionellen Rolle von Hausfrau und Mutter heraustreten und männlichen Karrieremustern folgen“ (Heindl 2004, S. 225).*

Diese These von Heindl lässt sich aus den repräsentativen Daten der NVS II-Studie nicht ablesen. Hier wird immer noch ein eindeutiger Unterschied zwischen weiblichen und männlichen Ernährungsstilen deutlich.

Über Essen und Essgenüsse wird u. a. geschlechtliche Identität hergestellt. Eine männliche Abneigung gegenüber Quark, Fisch, Obst und Salat ist als Ausdruck männlicher Identität zu verstehen. Männer neigen dazu, Lebensmittel und Speisen zu meiden, denen Schwäche, Weichheit oder der ein Gefühl von Minderwertigkeit anhaftet. Fleisch ist dagegen das männliche Lebensmittel schlechthin. Das Jagen und Schlachten wird als Beherrschung und Unterwerfung der Natur unter die Kultur verstanden und dem männlichen Geschlecht zugewiesen. Auf Grund des Gebärens und Stillens wird dem weiblichen Geschlecht eine größere Nähe zur Natur unterstellt und daraus eine Nachrangigkeit des Weiblichen gegenüber dem Männlichen abgeleitet (Prah und Setzwein 1999, S. 77 ff.; Setzwein 2004, S. 144 ff.). Über das Einverleiben des Fleisches, gewinnt der Mann an Stärke und Kraft (Karmasin 2001, S. 33 ff.). Männer präferieren eine vermehrt fleischreiche Kost, während Frauen eine fleischarme oder sogar fleischlose, vegetarische Kost bevorzugen (Fischer und Münchmeier 1997, S. 352 f.).

*„Aus dieser Sicht ist der gemäßregelte Fleischverzehr als Ausdruck zur Aufrechterhaltung hierarchischer Verhältnisse zu deuten, bei der eine schwache oder starke körperliche Konstitution, einer schwachen beziehungsweise starken sozialen Position und diese wiederum schwacher oder starker Nahrung entspricht“ (Reitmeier 2013, S. 200).*

Über Geschmack wird u. a. auf typisch weibliche und männliche Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen geschlossen.

*„Ein Mann, der Gummibärchen isst, präsentiert sich (...) eher als Kind, das Verzehren eines blutigen Steaks erlaubt ihm eher einen Platz in der Macho-Riege. Frauen, die gerne blutiges Fleisch verspeisen, ernten dagegen Misstrauen“ (Methfessel 2004b, S. 33).*

---

<sup>14</sup> Der Begriff „Trendsetter aus Inkompetenz“ geht auf Spiekermann zurück (Spiekermann 2004).



Essgenuss finden Frauen tendenziell in Süßem und Weichem, Männer hingegen bevorzugen Genussmittel wie Alkohol, Tabak, Bier und Fleisch – scharf angebraten und gut gewürzt (Karmasin 2001, S. 33 ff.; Reitmeier 2013, S. 191 ff.; Schönberger und Zimmer 2009, S. 161). Frauen genießen stärker den ästhetischen Aspekt als Männer. Sie messen einem schön gedeckten Tisch größere Bedeutung bei und achten tendenziell stärker auf das Ambiente und die Dekoration (Höhl 2009, S. 31).

Frauen lernen im Laufe ihres Sozialisationsprozesses, dass ihr äußeres Erscheinungsbild von zentraler Bedeutung ist (Jelenko 2007b, S. 85 ff.; Prah und Setzwein 1999, S. 102 ff.). Dubé et al. belegen, dass Frauen bei dem Verzehr von Süßem und Fettigen häufiger ein schlechtes Gewissen plagt als Männer (Dubé et al. 2005).

*„Die unterschiedliche Bedeutung von Schlankheit für Männer und Frauen zeigt sich auch an deren Umgang mit Körpermaßen, Körperzufriedenheit und Diäthalten in den Industrieländern“ (Jelenko 2007b, S. 87).*

Frauen führen weitaus häufiger Diäten durch als Männer und erlegen sich dadurch mehr Einschränkungen und Genussverzicht hinsichtlich ihrer Essvorlieben auf (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a, S. 94 ff.). Auch dies ist ein Grund dafür, dass Frauen und Männer das von ihnen Verzehrte unterschiedlich genießen.

Die Übernahme von Ernährungsverantwortung und damit die alltägliche Nahrungszubereitung liegen vorwiegend in weiblicher Hand (Brunner 2007a; Faulstich-Wieland 2008, S. 243 ff.; Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a; Möser et al. 2011; Setzwein 2004). Nahrungszubereitung hat für Frauen einerseits verpflichtenden Charakter. Viele Mütter empfinden ein hohes Fürsorge- und Verantwortungsempfinden, da sich die eigenen Kinder nicht selbstverantwortlich um ihre Ernährung kümmern können. Andererseits nehmen Frauen die Versorgung der Familie zum Teil auch als identitätsstiftend wahr und sehen ihre Aufgabe in der Übernahme der Versorgung der Familienmitglieder begründet (Leonhäuser et al. 2009, S. 104 ff.; Möser et al. 2011, S. 349 ff.). Die Zubereitung von Speisen wird von Männern dagegen eher zu besonderen Anlässen übernommen und als Teil des Essgenusses betrachtet (Jelenko 2007a, S. 90 ff.).

Ernährungsverantwortung zieht in einem gewissen Umfang Ernährungskompetenz nach sich (Jelenko 2007b, S. 202 ff.). Es ist zu vermuten, dass ein gewisses Maß an Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung die Chancen erhöhen, neue Gerichte auszuprobieren, Spaß und Freude an der Zubereitung zu verspüren, Hungergefühle adäquater und schmackhafter stillen und bestehenden Essbedürfnissen besser nachkommen zu können.

### 2.3 Essgenuss, Sünde und Schuld

Von der Definition des Begriffes Essgenuss ableitend ist davon auszugehen, dass dieser ausschließlich positive Empfindungen hervorruft. 49 Prozent der Deutschen verbinden Genuss aber mit Sünde und 24 Prozent können nicht ohne Reue genießen wie die Studie von Bergler und Hoff (2002) nachweist. Auch Warburton (2000, S. 29) führt an, dass sich die deutsche Bevölkerung innerhalb der Europäer in Bezug auf das Einverleiben von Genüssen am stärksten schuldig fühlt. Zudem gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede beim Ausleben von Genuss. Frauen plagt häufiger ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Fettes und Süßes gönnen. Männer hingegen ziehen überwiegend die positiven Seiten aus dem Einverleibten für sich heraus (Dubé et al. 2005).

Es stellt sich die Frage, wie sich die ambivalenten Empfindungen und Wahrnehmungen gegenüber Genuss begründen lassen. Für die Analyse des vorliegenden Interviewmaterials und der Klärung, welche Bedeutung Essgenüsse für die Interviewten aufweisen, ist es grundlegend, genussfördernden und genusshemmenden Faktoren nachzugehen. Vor allem letztere können im Essalltag so stark zum Stressor werden, dass sie das Positive am Genuss überlagern.

Die Angst vor einer Gewichtszunahme bei zu häufigen und zu ausgiebigen Essgenüssen stellt eine entscheidende Ursache für die empfundene Schuld dar. Dickleibigkeit wird in unserer Gesellschaft vorwiegend mit Kontrollverlust gleichgesetzt, negativ bewertet und birgt die Angst vor gesellschaftlichem Abstieg in sich (Barlösius 2014, S. 114 ff.).

*„Die Aggressivität, mit der übergewichtige Personen verfolgt werden und die Rigidität, mit der eine Veränderung ihrer Erscheinung gefordert wird, können nicht nur damit erklärt werden, daß Dicksein „krank“ macht und Ausdruck „unvernünftigen“ Ernährungsverhaltens ist, vielmehr ist die kulturell verankerte, tiefe Abneigung gegen Körperfett mit Ängsten in Zusammenhang zu bringen, die der Anblick dickleibiger Fülle hervorruft. (...). Der Verlust der Selbstdisziplin (...) impliziert den drohenden Abstieg“ (Prahl und Setzwein 1999, S. 105).*

Füllige Menschen haben Nachteile im Berufsleben, aber auch im privaten Bereich z. B. bei der Suche nach Freunden oder einer festen Partnerin/einem festen Partner. Die Angst vor Kontrollverlust kann zu einer Genussverleugnung und -verdrängung führen, obwohl der Wunsch nach Genuss vorhanden ist. Es stellt sich die Frage, woher die gesellschaftlichen Assoziationen kommen, Essgenuss mit sozialem Abstieg und Kontrollverlust in Verbindung zu bringen. Um diese Denkweise verstehen zu können, bedarf es eines Exkurses in die Antike sowie in das 17. und 18. Jahrhundert.

In der Antike wird dem Leitbild der Diätetik entsprochen, das das individuelle und gesellschaftliche Wohlergehen ins Auge fasst. Die Lehre der Diätetik richtet sich an den freien männlichen Bürger der Polis. Man glaubt, dass ein Herrscher nur dann ein guter Befehlshaber sein kann, wenn er seinen Körper und seinen Geist zu beherrschen vermag. Der zentrale moralische Begriff in den Lehren der Diätetik ist der Begriff der Mäßigung. Von einem freien Bürger wird verlangt, dass er verantwortungsvoll mit sich und seinen Untergebenen umzu-

gehen versteht. Vollkommene Autorität soll er über sich und seine Triebe erlangen. Von jedem männlichen Bürger wird deshalb erwartet, dass er seinen eigenen Umgang mit den Lehren der Diätetik findet, die zu ihm passen. Übergewicht wird eindeutig als Zeichen der Verweichlichung und als Hinweis darauf gesehen, das rechte Maß nicht gefunden zu haben (Eco 2006; Montanari 1999). Übertragen auf die heutige Zeit bleibt die Vorstellung bestehen, dass es der absoluten Kontrolle über sich, seinen Körper und seiner triebhaften Bedürfnisse bedarf, um erfolgreich sein zu können.

Antike Heilkunde vermischt sich im Mittelalter und der Neuzeit mit religiöser Moral. Im Christentum gilt Völlerei als Todsünde, steht sie doch im Widerspruch zu den Lehren der Kirche und ihrem Mäßigungspostulat (Klotter 1990, S. 20 f.). Ein stark übergewichtiger Körper zeugt von der Nichteinhaltung der christlichen Lehren. Genussvoll Essen und Trinken hat hier offiziell keinen Raum.

*„Das Geschmacksempfinden war zweitrangig geworden. (...). Was gut war, bestimmten eher Verstandesregeln als individuelle Sinneseindrücke: es war eher religiös korrekt denn wohlschmeckend“ (Kaufmann 2005, 18.f.).*

Durch das Genussverbot kommt es zu besonders ausschweifenden Gelagen u. a. an Hochzeiten, an denen so viel wie möglich gegessen und getrunken wird.

Mit der Aufklärung richten sich die Gedanken der Menschen stärker auf das Diesseits als auf das Jenseits. Gesundheit wird zur Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben im Hier und Jetzt. Mit dem Gedankengut der Aufklärer wie Kant, Diderot, Voltaire und Rousseau kommt es zu einer Säkularisierung, einer Entchristlichung hin zu einer Religion, die auf Vernunft und nicht auf Aberglauben basiert. Im Zuge der Aufklärung verliert der Mäßigungsgedanke im 17. und 18. Jahrhundert seinen religiösen Charakter. Dennoch werden Essgenüsse nur bedingt zugelassen. Es wird mehr und mehr zur allgemeinverbindlichen und staatsbürgerlichen Pflicht sittsam, sparsam, leistungsorientiert und diszipliniert mit sich und seinem Leben umzugehen. Der Präventionsgedanke tritt stärker in den Vordergrund, da das Wirken und Schaffen der Menschen nun auf das Diesseits ausgerichtet ist (vgl. Kapitel 2.2.1). Aufgeklärte Bürger und Adelige machen ihre Gesinnung nach außen hin deutlich, in dem sie u. a. statt Kakao Kaffee trinken und eine vorwiegend schlanke Silhouette aufweisen. Der süße Kakao steht für ein Leben des Müßiggangs und der Verweichlichung, der herbe Kaffeegeschmack dagegen für Aktivismus, Effizienz, Intelligenz und Ratio (Ariès und Duby 1991; Camporesi und Hauber 1992; Mennell 1986; Montanari 1999). Mäßigung ist nun gleichbedeutend mit der Wahrung der Gesundheit und einem langen, glücklichen Leben. Im 18. Jahrhundert wird gesellschaftlich erlaubter Genuss endgültig mit dem Begriff der Mäßigung verbunden.

Im 18. Jahrhundert lassen sich erste Abhandlungen über Adipositas finden, die die produktive Kraft eines Individuums einschränken (Klotter 1990, S. 53 f.). Ein schlanker Körper steht für Produktivität, Leistung, Schnelligkeit und Effizienz (Montanari 1999, S. 200). Der aufgeklärte Körper wird gestaltet und ist Ausdrucksform der eigenen Gesinnung. Ein fülliger Körper wird gleichgesetzt mit einem Kontrollverlust über das eigene Leben (Barlösius 2014, S. 119 ff.).

*„Dicken Menschen wird neben Trägheit und Faulheit vor allem eines unterstellt: ein Mangel an Selbstbeherrschung. Der Verlust der Selbstdisziplin aber impliziert den drohenden sozialen Abstieg“ (Prahl und Setzwein 1999, S. 105).*

Im 19. Jahrhundert setzt sich durch die zunehmende Verwissenschaftlichung des Lebens ein naturwissenschaftlich-medizinisches Verständnis von der richtigen Ernährungsweise durch. Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird mess- und bestimmbar. Quantitative Gewichtsnormen etablieren sich und ziehen Standardisierungen nach sich. Das Idealgewicht wird konstruiert, was den Genuss von Ess- und Trinkbarem noch weiter einschränkt (Klotter 1993, S. 72; Prahl und Setzwein 1999, S. 104). „Bar jeglicher wissenschaftlich fundierter Begründung hat sich im 20. Jahrhundert die Gewichtsnorm bis in die 60er Jahre nach unten verschoben“ (Klotter 1990, S. 146).

Das Schlankheits- und Gesundheitspostulat versteht Foucault als gesellschaftlichen Prozess, der ab dem 17. Jahrhundert einsetzt, und eine neue staatliche Macht mit sich bringt. Der Staat bedient sich dabei Techniken zur Machtausübung und Machterhalt, die der Kirche entlehnt sind. Diese Form von Macht bezeichnet Foucault als Pastoralmacht (Foucault 1994). Unter Pastoralmacht wird eine Machtausübung verstanden, die jede Lebenssituation bis ins Kleinste hinein regelt und großen Einfluss auf das Individuum hat.

Spätestens seit dem 19. Jahrhundert wird die Bevölkerung als Produktivkraft des Staates verstanden. Dieser muss mit den bestehenden Ernährungsressourcen optimal umgehen. Eine schlechte und unterernährte Bevölkerung kann nicht leistungsorientiert und effizient arbeiten. Die Ernährungsweise einer Bevölkerung ist daher ein hochpolitisches Thema. Damit rückt der individuelle Nahrungskonsum in die öffentliche Diskussion. Gesundheit und Krankheit werden immer weniger als Schicksal verstanden. Askese und Mäßigung avancieren zum Distinktionsmerkmal (Gronemeyer 1998).

*„Für den Einzelnen aber ist Gesundheit als Megatrend eher spürbar, weil sie ideologischen Charakter angenommen hat. Gesundheit wird als das höchste Gut von Menschen verkauft. Und viele glauben, das war schon immer so. Doch das ist falsch. Gesundheit zu verabsolutieren ist ein Zeichen unserer Zeit“ (Gruber 2015, S. 35).*

Ursachen für die ambivalente Haltung gegenüber Genuss sehen Endres und Bergler und Hoff (2002, S. 29 ff. und S. 340) auch in der genussfeindlichen Haltung von Ärzten und Medizinern sowie in der genussabwehrenden Haltung von Eltern begründet. Häufig werden zur Linderung oder Prävention von Krankheiten Genussverbote ausgesprochen (Endres 2012, S. 32 ff.; Klotter 1990, S. 44 ff.). „Aspekte der (...) philosophischen oder medizinischen Kulturgeschichte sorgten dafür, dass Genuss mit Vorstellungen von Sünde, schlechtem Gewissen oder Schuld besetzt ist“ (Endres 2012, S. 99). Essgenuss scheint in diesem gesellschaftlichen System demnach nur dann moralisch zu rechtfertigen sein, wenn der Genießer sich bester Gesundheit erfreut und über eine schlanke Silhouette verfügt.

## 2.4 Genuss- und Essgenussstudien

Genuss ist ein vielschichtiges Phänomen und kann daher in vielfältiger Weise erfahren werden. Was als Genuss empfunden und wahrgenommen wird hängt stark vom Individuum und seinem Genussverständnis ab. Wie sich dieses Genusserleben darstellt ist bislang wenig erforscht. Nachfolgend werden die Erkenntnisse aus den durchgeführten und für die vorliegende Arbeit relevanten Studien zu Genuss im Allgemeinen und Essgenuss im Speziellen dargestellt. Die Erkenntnisse der Studien und insbesondere das Wissen um die u. a. auch altersspezifische Bedeutung von Genuss und Essgenuss, der Genussorientierung und der Fähigkeit zu Genuss sind grundlegend für die Analyse des Interviewmaterials. Zum Teil werden wie im vorangegangenen Kapitel auch, Ursachen für genussfördernde und genusshemmende Faktoren deutlich, die wichtig sind, um Verhaltensweisen im Umgang mit Genuss nachvollziehen zu können.

Im Bereich Essen und Ernährung wird vorrangig untersucht, ob und inwiefern sich die Deutschen gesund ernähren. Genussforschung findet selten statt und zielt fast ausschließlich auf das Genussverständnis Erwachsener ab. Die Zahl der aussagekräftigen Studien ist daher gering und bezieht sich insbesondere auf das Fachgebiet der Psychologie. Die nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte und aussagekräftigste Studie wurde von den Psychologen Bergler und Hoff im Jahr 2002 durchgeführt. Daneben gibt es einige Genussstudien, die von Lebensmittelfirmen in Auftrag gegeben wurden. Bei keiner der nachfolgend aufgeführten Studien wird zwischen den Begriffen Genuss und Geschmack unterschieden. Die beiden Begriffe werden synonym verwendet.

Die breit angelegte wissenschaftliche Studie von Bergler und Hoff zu Genussverhalten und Genusserleben ist einzigartig. Sie identifiziert drei Genusstypen, den Genießer, den ambivalenten Genießer bzw. Genusszweifler und den Nichtgenießer. Zu je einem Drittel sind diese Genusstypen auf die deutsche Bevölkerung verteilt. Bergler und Hoff schlussfolgern daraus, dass nur ein kleiner Teil der Bevölkerung vollumfänglich genussfähig ist. Die Mehrzahl weist eine eingeschränkte Genussfähigkeit auf (Bergler und Hoff 2002, S. 241 ff.). Bergler und Hoff entwickeln über ihre Interviewanalysen ein Phasenmodell zu altersgemäßem Genuss von der Kindheit bis hin zum Pensionierungsalter. Darüber wird deutlich, dass sich Genuss altersspezifisch unterscheidet (Bergler und Hoff 2002, S. 106 ff.). Studien zum Essgenuss von Heranwachsenden bestätigen diese Ergebnisse. Jugendliche erleben Essgenuss u. a. verstärkt im Besonderen und weniger im Alltäglichen (Bartsch und Brandstädter 2013; Rieger 2016).

Die Studie von Bergler und Hoff kommt zu dem entscheidenden Ergebnis, dass ein Zusammenhang zwischen Genuss, Genussfähigkeit und einer erhöhten Lebensqualität besteht. Dabei zu berücksichtigen ist die Bedeutung von Genuss als Lebensmotiv, das stark kulturell, gesellschaftlich und individuell variiert (Reiss 2004; Schönberger 2008, S. 4). In Verbindung mit den biophysischen Prozessen, die im Körper durch ein genussvolles Erlebnis ausgelöst werden, geht Genuss stets mit beruhigenden und angstlösenden Effekten einher. Genuss setzt u. a. Glücksgefühle und den Neurotransmitter Dopamin frei. Er sorgt für Wohlbefinden

und veranlasst, dass das als positiv empfundene Verhalten wiederholt wird. Dies erfolgt aber nur, wenn der Genuss als solcher auch wahrgenommen und nicht durch andere Aktivitäten überlagert wird (Gruber 2015, S. 77 ff.). Genuss hat so Immunisierungs-, Ausgleichs- und Therapiefunktion. Er beugt Depressionen vor, da Genuss in vielfältigen Varianten das Alltagsgeschehen bereichern kann (Bergler und Hoff 2002, S. 282 ff.; Endres 2012, S. 102; Gruber 2015, S. 40 ff.; Warburton 2000, S. 24 ff.). Genuss ist in diesem Sinne ein präventiver Faktor, der kurz-, mittel- und langfristig die physische und psychische Gesundheit fördert und stabilisiert (Lutz 1996, S. 352 ff.; Lutz und Koppenhöfer 1983, S. 112 ff.; Lutz und Sundheim 2002). Die Unfähigkeit Genuss zu empfinden, die Anhedonie, geht dagegen mit schweren psychischen Erkrankungen einher (Kolip und Schmidt 1999; Lutz 1983; Siegrist et al. 1996). Wird Genuss maßvoll eingesetzt, bewusst ausgelebt und vorwiegend die positiven Effekte wahrgenommen, ist Genuss äußerst gesundheitsförderlich. Genuss kann dabei als positive Stimulanz des Körpers, als Förderung seelischen Wohlbefindens, als Therapeutikum, als Entspannung und Stressabbau, als Prophylaxe und als Stimulanz des Immunsystems fungieren (Bergler und Hoff 2002, S. 308 ff.; Endres 2012, S. 104 f.).

*„Die Untersuchung belegt einen eindeutig positiven Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der persönlichen Genussfähigkeit (...) und dem Ausmaß des persönlichen Wohlbefindens und relevanten zentralen Persönlichkeitsmerkmalen“ (Bergler und Hoff 2002, S. 348).*

Zwei der drei generierten Genusstypen, den Nichtgenießern sowie den Genusszweiflern, fällt es schwer, Genuss und Gesundheit miteinander in Verbindung zu bringen (Bergler und Hoff 2002, S. 304 ff.; Endres 2012, S. 105). Die Gruppe der Nichtgenießer konsumiert im Verhältnis zur Gruppe der Genusszweifler verstärkt ungesunde Güter (Bergler und Hoff 2002, S. 307; Endres 2012, S. 108). Durch eine optimistische und positive Lebenseinstellung sowie die Offenheit im Alltag gegenüber genussvollen Momenten, stärken dagegen Genießer Körper und Seele. Dies wiederum bewirkt ein herabgesetztes Verlangen nach Verhaltensweisen, die aufgeschobene Bedürfnisse kompensieren wie z. B. das Frustessen. Dieses Phänomen findet sich vorwiegend bei Nichtgenießern und geht wiederum mit einem schlechten Gewissen einher (Endres 2012, S. 105 ff.). Genießer betonen den Zusammenhang zwischen Genuss und dem Maßhalten dessen, was ihnen Wohlbefinden beschert und gehen tendenziell mit ihrem Genussverhalten ausgewogen um. Sie gehören zu der Gruppe, die mit ihrer Lebensweise am zufriedensten ist (Bergler und Hoff 2002, S. 244 f.). Sie führen einen vorwiegend genussvollen und gesundheitsorientierten Lebensstil.

*„Eng verbunden mit diesem ausgeprägteren Wohlbefinden der Genießer/Genussfähigen sind dann auch ein positives Selbstwertgefühl, eine optimistische Lebenseinstellung und das Fehlen von resignativen Gefühlen und Selbstentwertung“ (Bergler und Hoff 2002, S. 244).*

Genuss und Gesundheitsorientierung werden beim Genusstypen des Genießers verstärkt darüber zusammengeführt, dass Genießer hohe Anforderungen an verzehrte Speisen und Gerichte stellen. Für sie stellt Essen ein Erlebnis dar, zu dem auch ein bestimmtes Ambiente

und eine positive Atmosphäre gehören. Auch die Kommunikation am Tisch ist eines der genussvollen Erlebnisse während einer Mahlzeit.

Genießer, Nichtgenießer und Genusszweifler unterscheiden sich nicht in Bezug auf die zu sich genommene Konsummenge von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee, Tee und Zigaretten. Schwerpunktmäßig sind es aber genau die genannten Genussmittel, die mit Schuldgefühlen behaftet sind. Genießer verfügen über die Fähigkeit diese Genussmittel ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Genießer schätzen Gefahrenquellen oder mögliche Gesundheitsrisiken als wesentlich weniger brisant ein als die Gruppe der Nichtgenießer. Die Angst vor möglichen Auswirkungen von genussvollen Handlungen und Aktivitäten können sich bei den Genusstypen des Genusszweiflers und des Nichtgenießers so stark zuspitzen, dass Formen der Hypochondrie entstehen. Emotional sind diese Empfindungen sehr belastend. Daher gehen vermeintlich genussvolle Momente weder bei Nichtgenießern noch bei Genusszweiflern mit einer Stimulierung des Immunsystems einher. Zu sehr belasten Ängste, Zweifel und Schuldgefühle den Organismus (Bergler und Hoff 2002, S. 243 ff.).

Nachfolgend wird auszugsweise auf die Ergebnisse der Apollinaris-Studien<sup>15</sup> und der „Großen deutschen Genuss-Studie von 2004“ eingegangen. Letztere wurde von JTI Germany, dem weltweit drittgrößten Zigarettenunternehmen initiiert<sup>16</sup> (Platt 2004). Ziel der Studien ist es, das Genussverhalten und die Einstellung zu Genuss zu erforschen und darüber Werte und deren Wandel in der Bundesrepublik Deutschland (BRD) ableiten zu können. Zwischen Genuss und Geschmack sowie Genuss und Lust wird in den vorgestellten Studien nicht unterschieden.

Firmen, die Genussstudien in Auftrag geben, erhoffen sich über die Erkenntnisse der Studien eine bessere und effektivere Platzierung ihrer Produkte auf dem Konsummarkt. Daher sind diese Untersuchungen eher als Meinungsumfragen zu bewerten, denn als wissenschaftlich fundierte Aussagen mit entsprechend fundierten Erkenntnissen. Dennoch vermitteln sie Einblicke in die Genussvorstellungen der deutschen Bevölkerung.

Die Genuss-Studie von 2004 ermittelt, dass sich die Deutschen als große Genießer sehen und Genuss in ihrem Alltag eine zentrale Rolle spielt. Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass 71 Prozent der Befragten Genuss im Alltag empfinden bzw. sich diesen bewusst gönnen (Platt 2004, S. 37 ff.). Durch dieses Ergebnis entsteht der Eindruck, dass die deutsche Bevölkerung zu genießen versteht. Genau die Genussfähigkeit stellen dabei Bergler und Hoff durch ihre Untersuchung in Frage.

Im Zeit haben sehen die Deutschen einen der größten Genüsse begründet (Apollinaris und Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbh (Forsa) 2009). Zeit ist zudem eine der Grundvoraussetzungen, um Genüsse wahrnehmen zu können. Des Weiteren stellen Personenkonstellationen und die jeweilige Atmosphäre Faktoren dar, die genussfördernd bzw. –hemmend wirken (Apollinaris und Gesellschaft für Sozialforschung und statistische

---

<sup>15</sup> Am Beispiel der Apollinaris-Studien lässt sich u. a. der Wandel in der Bewertung der Lebensmittel verdeutlichen. Wasser avanciert zum „neuen“ Genussmittel.

<sup>16</sup> Die Studie kann als Mittel gesehen werden, das Rauchen zu legitimieren und verstärkt über die positiven Assoziationen, die mit Genuss einhergehen, in unserer Gesellschaft zu positionieren.

Analysen mbh (Forsa) 2006; Platt 2004, S. 31). Die Apollinaris-Geschmacksstudien ermitteln, dass sich ein Trend hin zu Mahlzeiten abzeichnet, die aus frischen und regionalen Zutaten zu Hause selbst zubereitet werden. Dabei verbinden 92 Prozent der Deutschen Genuss mit Frische. Zudem scheint sich der Stellenwert, den die eigene Nahrungszubereitung einnimmt, in den letzten Jahren erhöht zu haben (Apollinaris und Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbh (Forsa) 2009; Apollinaris und Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbh (Forsa) 2008).



### **3 Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag**

#### **3.1 Forschungsdesign der Untersuchung**

Das vorangegangene Kapitel stellt die theoretische Fundierung des Themas der vorliegenden Arbeit dar und ist auf die verschiedenen Bedeutungszuschreibungen sowie das „Erlernen“ von Essen und Essgenuss in den verschiedenen Sozialisationsphasen eingegangen. Im Mittelpunkt des nachfolgenden Kapitels steht die Empirie. Dem Datenmaterial des empirischen Teils liegt die qualitative Studie der Dr. Rainer Wild-Stiftung mit dem Titel „Geschmack“ zugrunde, welche sekundäranalytisch ausgewertet wird. Dabei handelt es sich um 26 Einzelfallinterviews.

Auf der Basis der zugrunde liegenden qualitativen und leitfadengestützten Interviews werden subjektive Theorien zu Essen, Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung analysiert. Auf Grundlage der Interviewanalyse kommt es zur Generierung einer Genusstypologie. Die Ergebnisse werden dargestellt, ausgewertet und interpretiert.

Nachfolgend werden zunächst die beiden zentralen Forschungsfragen und die damit einhergehenden forschungsleitenden Annahmen dargelegt. Anschließend wird auf die Ziele, Möglichkeiten und Grenzen der qualitativen Sozialforschung eingegangen. Es erfolgt eine kurze Darstellung der Primärerhebung, bevor die angewendeten Methoden auf die vorliegende Sekundäranalyse und deren Fragestellungen bezogen werden.

##### **3.1.1 Forschungsfragen und forschungsleitende Annahmen**

Die vorliegende Arbeit identifiziert individuelle Sinnkonstruktionen der Interviewten zum Thema Essen und Essgenuss und analysiert die Bedeutung von Genussfähigkeit und Genussorientierung im Alltagsgeschehen. Die erste Fragestellung der vorliegenden Arbeit lautet:

- 1. Welche Bedeutung haben Genussfähigkeit und Genussorientierung für das Ess- und Ernährungsverhalten im Alltag?*

Um Antworten auf diese Fragestellung finden zu können, bedarf es der Beantwortung nachfolgender, untergeordneter Fragen:

- Welchem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsleitbild wird gefolgt?
- Welchen Einfluss nehmen die Bezugspersonen in der Primärsozialisation auf Essen, Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung? Welcher Einfluss ist im Hinblick auf die Affinität zur Nahrungszubereitung sowie den daraus resultierenden Nahrungszubereitungskompetenzen erkennbar?
- Welche Bedeutungszuschreibungen erfährt Essgenuss?
- Lassen sich Hinweise auf den Zeitpunkt einer bewussten Wahrnehmung und Ausgestaltung von Essgenuss finden? Lassen sich Hinweise auf Zeitfenster finden, in denen sich Essgenuss verändert?
- Welche genussfördernden und genusshemmenden Faktoren lassen sich im Alltagsgeschehen identifizieren? Welchen Ursprung haben sie?

- Welche Bedeutung hat Genussfähigkeit bzw. Genussorientierung für den Essalltag? Wie wirken sich diese auf den Ess- und Essgenussalltag aus?

Über die Erkenntnisse der Interviewanalyse sollen die Möglichkeiten und Chancen diskutiert werden, die die schulische Ernährungsbildung aufweisen, um Genussfähigkeit bilden und mit Essgenuss reflektiert umgehen zu können. Da Essgenuss über die Sinne wahrgenommen wird, lautet die nachfolgende Frage wie folgt:

2. *Was kann ein genuss- und sinnesorientierter Ansatz in der schulischen Ernährungsbildung leisten?*

Forschungsleitende Annahmen unterstützen den Forschenden bei der Analyse seiner Daten. Sie konkretisieren die Fragestellung, an der sich während des Forschungsprozesses orientiert wird. Aufbauend auf dem aktuellen Forschungsstand werden nachfolgende forschungsleitende Annahmen aufgestellt:

1. In der Primärsozialisation wird über soziale Lage, Geschlecht, Bildung und berufliche Aktivitäten der Eltern
  - a. individuelles Genussempfinden gebildet und geprägt.
  - b. die individuelle Bedeutung, die Essen, Essgenuss und Ernährung beigemessen werden bestimmt. Diese entscheidet u. a., welche Ressourcen rund um die Nahrungszubereitung eingesetzt werden.
  - c. unterschiedliche Werteorientierungen vermittelt. Ess- und Ernährungsstile sind Repräsentanten dafür. Über den nach außen vermittelten Essgeschmack verortet sich das Individuum im sozialen Raum.
2. Es besteht eine Diskrepanz zwischen dem Wunsch zu essen, was schmeckt und den Ernährungsempfehlungen.
  - a. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen wirken dabei erschwerend.
  - b. Das vorherrschende Körper- und Schönheitsbild beeinflusst den Essalltag sowie den Essgenuss negativ und schwächt darüber die individuellen Widerstandsressourcen.
3. Die Fähigkeit Essgenuss empfinden, wahrnehmen und bewusst herbeiführen zu können, hat Auswirkungen auf das alltägliche Wohlbefinden und die Lebensqualität eines Menschen.
4. Umbrüche und Veränderungen im Leben eines Individuums wirken sich auch auf den Essalltag und die Genussfähigkeit aus.
5. Essen und Ernährung sind eingebettet in ein komplexes häusliches Handlungsfeld. In einem fortwährenden Aushandlungsprozess müssen im Alltagsgeschehen verschiedene individuelle Essbedürfnisse berücksichtigt werden. Frauen tragen nach wie vor die Ernährungsverantwortung unabhängig davon, in welcher Lebens- und Haushaltsform sie sich befinden. Dabei bedingen sich Ernährungsverantwortung und Ernährungskompetenz.

6. Die Primärsozialisation ist im Hinblick auf das Ess- und Essgenussverhalten eines Menschen prägend, so dass Schule als sekundäre Instanz nur bedingt auf dieses einwirken kann.

### 3.2 Qualitative Sozialforschung<sup>17</sup>

Das Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten eines Individuums ist vielschichtig. Es stellt ein komplexes soziales Phänomen dar. Um dieses untersuchen zu können, bedarf es offener Forschungsmethoden wie die der qualitativen Forschung, die in der vorliegenden Arbeit auf das Interviewmaterial angewendet werden.

*„Hier steht die qualitativ orientierte Analyse des Einzelfalls über der großen repräsentativen Stichprobe, weil nur so die Fragestellung in ihrer Komplexität untersuchbar erscheint“ (Mayring 2010, S. 9 f.).*

Auf Grund der Pluralisierung der Lebenswelten in der westlichen Gesellschaft, der Tendenz zur Individualisierung sowie der Auflösung bzw. der nicht mehr verbindlichen lebenslangen Zugehörigkeit zu einer sozialen Lage, bedarf es einer neuen sensiblen Form des Umgangs mit erhobenen Daten (Habermas 1985; Hradil 1992). Blumer (1981) sieht dabei den Forschenden auf Grund des sozialen Wandels, der eine Vielzahl an parallel existierenden Lebensformen hervorgebracht hat, als Unwissenden. Besonders im Bereich der subjektiven Bedeutungen von Lebenskontexten mangelt es an nachvollziehbaren Motiven und Einstellungen, um individuelles Handeln verstehen und durchdringen zu können. Blumer prägte den Begriff des Symbolischen Interaktionismus. Demnach handeln Menschen auf Grund der Bedeutungen, die sie ihrer Umwelt zuschreiben. Diese Bedeutungen verändern sich durch die Interaktion mit anderen und müssen immer wieder neu bestimmt und ausgehandelt werden (Blumer 1981; Mayring 2010, S. 32). Im Zentrum der qualitativen Sozialforschung stehen immer das Subjekt und der Erkenntnisgewinn durch Verstehen seiner Handlungsweisen (Flick 2012, S. 95 f.).

Verschiedene wissenschaftliche Disziplinen nehmen sprachliches Material zum Ausgangspunkt und analysieren es unter Einbezug des aktuellen Forschungsstandes. Dabei wird überwiegend nicht von einer Hypothese ausgegangen, die durch das Material belegt werden soll. Vielmehr wird sich während des Forschungsprozesses eng an dem Material orientiert und darüber Hypothesen erstellt. Dazu bedarf es einer offenen Herangehensweise, die das Prinzip in sich trägt, Erkenntnisse aus dem Verstehen des jeweiligen Materials zu generieren (Prinzip der Offenheit) (Flick 2012, S. 95 f.; Kleemann et al. 2013, S. 19 f.; Lamnek 2010, S. 19 f.). Die Offenheit des Fragenden ist Grundvoraussetzung, um neue Zusammenhänge und Erkenntnisse zu gewinnen. „Qualitative Forschung zielt darauf ab, das untersuchte Phänomen bzw. Geschehen von innen heraus zu verstehen“ (Flick 2012, S. 95).

Das Prinzip der Flexibilität bzw. Reflexivität der Analyse durch den Forschenden geht mit seiner offenen Grundeinstellung einher (Lamnek 2010, S. 22 ff.). Während des gesamten

---

<sup>17</sup> Jegliche Forschung trägt den Anspruch, qualitativ zu sein. Der Begriff „qualitative Sozialforschung“ bezieht sich in der vorliegenden Arbeit auf die Art der Forschungsmethode.

Forschungsprozesses muss er flexibel auf die Besonderheiten des Untersuchungsgegenstandes reagieren. Es handelt sich um eine explorative Vorgehensweise, die zu Anfang der Untersuchung über einen weiten Blickwinkel verfügt, der sich im Laufe des Forschungsprozesses zunehmend verengt.

Der Forschende bringt zwangsläufig sein Vorwissen mit in die Untersuchung ein (Prinzip der Forschung als Kommunikation) (Lamnek 2010, S. 20 f.). Bedeutsam ist dabei, dass er seine Wissensbestände systematisch am Material überprüft. Nur dadurch kann gewährleistet werden, dass die eigenen Vorstellungen und das schon vorhandene Wissen des Forschenden nicht auf das Material übertragen werden (Prinzip der Explikation) (Lamnek 2010, S. 23). „Die Analyse ist an der empirischen Wirklichkeit ausgerichtet und nicht am theoretischen Wissensbestand der Forschenden“ (Kleemann et al. 2013, S. 19).

Gegenstand der vorliegenden Arbeit ist die subjektive Bedeutung des Essens und des Essgenusses. Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstile sind eingebettet in die alltägliche Lebensführung. Der Haushalt ist ein komplexes Betätigungsfeld, in dem die Ernährungsversorgung seiner Mitglieder nur eine der vielfältigen Aufgaben darstellt, die erledigt werden müssen. Individuen, die in einem gemeinsamen Haushalt zusammen leben und arbeiten, müssen den von ihnen gewünschten und praktizierten Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil immer wieder neu über soziale Interaktion aushandeln. Er unterliegt u. a. alters- und geschlechtsbedingt starken Wandlungsprozessen. Da sich Bedeutungszuschreibungen in Bezug auf das eigene Ess- und Essgenussverhalten und den präferierten Ernährungsstil verändern, stellen Aussagen darüber eine Momentaufnahme der sozialen Realität dar (Prinzip des Prozesscharakters) (Lamnek 2010, S. 21 f.). Diese soziale Wirklichkeit ist das Ergebnis aus dem Wechselspiel zwischen Individuum und Umfeld.

In der qualitativen Forschung werden die Individuen, ihre Handlungen und subjektiven Deutungen zum Forschungsgegenstand. Der Forschende muss die Welt und ihre Zusammenhänge mit den Augen der zu erforschenden Subjekte sehen. Es handelt sich dabei um eine induktive Vorgehensweise, die versucht über die Analyse von Einzelfällen eine Theorie zu generieren. Dadurch wird kein repräsentatives Bild von einer Gesellschaft gezeichnet, sondern „lokales Wissen und Handeln“ (Flick 2012, S. 22 f.) untersucht.

*„Gerade in Zeiten, in denen sich fest gefügte soziale Lebenswelten und –stile auflösen und sich das soziale Leben aus immer mehr und neueren Lebensformen und –weisen zusammensetzt, sind Forschungsstrategien gefragt, die zunächst genaue und dichte Beschreibungen liefern. Und die dabei die Sichtweisen der beteiligten Subjekte, die subjektiven und sozialen Konstruktionen ihrer Welt berücksichtigen“ (Flick et al. 2010, S. 17).*

Drei verschiedene forschungsrelevante Sinnebenen stehen im Mittelpunkt des Interesses interpretativer Sozialforschung. Zu nennen sind:

- *Subjektiv intendierter Sinn:* Der subjektive Sinn umfasst die Einstellungen, Motive und Intentionen eines Individuums, nach dem es sein Leben und Handeln ausrichtet. In der Regel sind Gefühle handlungsleitend. Oftmals werden sie vom Individuum nicht

bewusst wahrgenommen. Dennoch steuern sie das Verhalten. Dabei ist für die Sozialforschung vorwiegend von Interesse, „(...) in welcher Weise die untersuchten Personen dem eigenen Handeln Sinn zuschreiben und ob diese fallbezogenen Erkenntnisse hinsichtlich Prozessen intentionalen Handelns verallgemeinerbar sind“ (Kleemann et al. 2013, S. 15).

Die vorliegende Arbeit untersucht die individuellen Bedeutungszuschreibungen bezüglich des ausgebildeten Ess- und Essgenusstils. Diese Erkenntnisse sollen Aufschluss darüber geben, ob der individuelle Essalltag vorwiegend als Bereicherung empfunden wird bzw. welche Faktoren die Befragten in ihrem Genussverhalten hemmen und fördern. Es wird untersucht, inwiefern die Interviewten Essgenüsse wahrnehmen und bewusst im Alltag verankern. Über die Einzelfallanalysen werden erste verallgemeinerbare Theorien zum Entstehen eines Ess- und Essgenusstils generiert.

- *Universale gesellschaftliche Sinnmuster:* Darunter fallen übergeordnete Regeln, Werte und Normen, die fest in der Gesellschaft verankert sind und das Zusammenleben regeln (z. B. Grundrechte). Sie stellen ein Grundverständnis von Normalität der jeweiligen Kultur dar.

Ernährung ist ein Bereich, in dem zahlreiche Regeln oftmals auch kodiert angewendet werden. Es gibt u. a. Nahrungstabus, die genau vorschreiben, welche Nahrungsmittel essbar sind. Die Verinnerlichung solcher Normen findet im Enkulturations- und Akkulturationsprozess statt und durchzieht den kompletten Essalltag des Individuums. Darunter fallen u. a. Tischsitten, Bräuche, Nahrungstabus (z. B. bei Muslimen). Aber auch die Kategorie Geschlecht erfährt zahlreiche Reglements beim Essen (Barlösius 2011; Prahl und Setzwein 1999; Setzwein 2004). Es handelt sich dabei um übergeordnete Regeln, die für alle sozialen Lagen einer bestimmten Gesellschaft Gültigkeit haben. Beispiele der westlichen Kultur sind u. a. das Essen mit Esswerkzeug, die Einnahme der Mahlzeiten an einem Tisch, das Verzehren des Essbaren von einem eigenen Teller sowie der gesellschaftlich akzeptierte und präferierte Essgenuss.

- *Gruppen- und milieuspezifische Deutung und Wissensbestände:* Im Prozess der Enkulturation übernimmt das Individuum bestimmte Handlungs- und Denkmuster des umgebenden Umfeldes. Vor allem die Herkunftsfamilie ist neben Schule, Peergroup, Medien etc. prägend. Bourdieu spricht in diesem Zusammenhang vom Habitus, der Inkorporation von Verhaltens-, Denk- und Bewertungsmustern, die selbst die Art der Kommunikation, die Gestik, Mimik, die Art des Gehens etc. durchziehen (Bourdieu 2012a).

Bezogen auf die vorliegende Arbeit muss die Ausformung des Ess- und Essgenusstils eines Individuums immer vor dem Hintergrund seines sozio-kulturellen Umfeldes und seiner Geschlechtszugehörigkeit gesehen werden. Dabei ist die Bedeutung dieser Faktoren für das Individuum ausschlaggebend. Durch die qualitative Methode kann das Wechselspiel zwischen Individuum und das auf ihn einwirkende Umfeld erfasst werden (Brüsemeister 2008, S. 58 ff.; Kleemann et al. 2013, S. 15 ff.).

*„Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses interpretativer Verfahren stehen Sinn- und Handlungsmuster in ihrer überindividuellen, gruppen- oder milieuspezifischen bzw. gesellschaftlichen Geprägtheit. (...). Es geht um die Rekonstruktion von sozial typischen Mustern respektive Regelmäßigkeiten, die gleichsam hinter den konkreten Absichten der Einzelnen liegt“ (Kleemann et al. 2013, S. 17).*

### **3.2.1 Soziale Konstruktion von Wirklichkeiten**

Alltägliche Handlungen erfolgen durch die individuelle Wahrnehmungsweise sowie die dem Subjekt eigenen Werthaltungen und Normen. Diese wiederum bilden sich durch übersubjektiv und gesellschaftlich verankerte Deutungen, Wertorientierungen und Wissen im Zusammenspiel mit dem jeweiligen Subjekt aus. Darüber konstruieren Individuen ihre Welt und strukturieren ihren Lebensalltag. Wie etwas wahrgenommen wird, ist abhängig von verschiedenen Einflussfaktoren wie Geschlecht, Bildung, Milieuzugehörigkeit, Alter. Es besteht somit „(...) die Annahme einer «konstruierten Wirklichkeit», das heißt, man geht davon aus, dass Wirklichkeit keine objektive, natürliche Konstante ist, sondern Individuen Wirklichkeit selbst herstellen“ (Reitmeier 2013, S. 58).

Im Alltag werden die Einflüsse, die das individuelle Handeln bestimmen, kaum reflektiert. Das Subjekt ist von dem ihn umgebenden Umfeld absorbiert. Es ist ein Teil davon. Würde ein Individuum jede seiner Handlungen zunächst hinterfragen und analysieren, wäre es auf Grund der Komplexität oftmals handlungsunfähig. Soziales Handeln ist somit die Konstruktion einer sozialen Wirklichkeit, die nur der Befragte in der jeweiligen Situation explizit so wahrnimmt. Damit stellt soziales Handeln immer eine Form der individuellen Interpretation bzw. Sichtweise dar. Die Aussagen der Subjekte werden in der qualitativen Sozialforschung als Konstruktionen ersten Grades bezeichnet, ihre Eingebundenheit in die ihnen eigene Welt als Standortgebundenheit (Brüsemeister 2008, S. 16 ff.; Kleemann et al. 2013, S. 18). „Befragte und Fragende gleichen sich darin, soziale Wirklichkeiten zu interpretieren“ (Brüsemeister 2008, S. 16 f.). Flick merkt an, dass sich die Aussagen der Subjekte u. a. mit dem Konzept der Lebenswelt beschreiben lassen.

*„Darin werden subjektive oder kollektive Deutungsmuster – z. B. «Laientheorien», «Weltbilder», gemeinsam geteilte Normen und Werte-, soziale Beziehungen und begrenzende wie Chancen eröffnende Lebensumstände mit den eigenen biographischen Entwürfen, der vergangenen Lebensgeschichte und mit wahrgenommenen Handlungsmöglichkeiten in der Zukunft verknüpft“ (Flick et al. 2010, S. 21).*

Forschende sind in ihrer eigenen Welt verhaftet und weisen damit nicht direkten Zugang zu den spezifischen Lebenswelten der Beforschten auf. Es gibt für sie kein intuitives Verstehen des Untersuchungskontextes auf Grund ihrer eigenen Standortgebundenheit. Sie sind daher im doppelten Sinne Interpreten. Dennoch ist es über systematisch durchgeführte interpretative Verfahren möglich, aus den Aussagen der Beforschten Erkenntnisse zu generieren. Bezeichnet werden die von den Forschenden abgeleiteten Erkenntnisse als Konstruktionen zweiten Grades (Kleemann et al. 2013, S. 19).

Berücksichtigt werden muss die Rückbezüglichkeit zwischen Interviewer und Interviewten. Sie beeinflussen sich in ihren gegenseitigen Handlungen u. a. durch verbale und nonverbale Äußerungen, was Lamnek als Reflexivität des Gegenstandes bezeichnet (Lamnek 2010, S. 22 f.). Bei der Befragung muss der Forschende darauf achten, dass er nicht unbewusst eigene Haltungen und Einstellungen durch Gestik, Mimik etc. offenbart und sich darüber die Antworten der Befragten verändern.

In der vorliegenden Arbeit soll die Bedeutung des Essens und des Essgenusses den Aussagen der Befragten entnommen und in Bezug zu ihrer Genussfähigkeit gesetzt werden. Diese individuellen Sinnkonstruktionen bilden sich im Laufe eines Lebens im Zusammenspiel zwischen Subjekt und Umfeld aus. Sie sind Teil des jeweiligen Alltages und deshalb in den meisten Fällen dem Bewusstsein verschlossen. Es ist Aufgabe der qualitativen Sozialforschung sich gegenüber den Aussagen der Beforschten zu öffnen und das Besondere zu erfassen. Es bedarf zum einen eine enge Gebundenheit an das Material, zum anderen geht es um das Verstehen und Reflektieren unbewusst ablaufender Alltagshandlungen bezüglich des Ess- und Essgenussverhaltens durch den Forschenden (Brüsemeister 2008, S. 58 ff.).

### **3.2.2 Im Zentrum: Das Subjekt im Alltag**

Mayring formuliert verschiedene Grundsätze der qualitativen Sozialforschung. Einer der Grundsätze ist die Forderung nach verstärkter Subjektbezogenheit in der Forschung (Kruse 1987; Mayring 2010, S. 19).

*„Gegenstand humanwissenschaftlicher Forschung sind immer Menschen, Subjekte. Die von der Forschungsfrage betroffenen Subjekte müssen Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchung sein“ (Mayring 2010, S. 20).*

In der qualitativen Forschung steht das Verstehen des Einzelfalles im Vordergrund. Konsequenterweise wird an diesem angesetzt. Er wird analysiert bevor weitere Fälle hinzugezogen werden, um zu vergleichenden und verallgemeinerbaren Aussagen kommen zu können (Flick 2012, S. 95 f.; Flick et al. 2010, S. 23).

Das Subjekt ist Konstrukteur seiner Wirklichkeit. Er misst seinen Handlungen bestimmte Bedeutungen bei, die geprägt sind von seiner Sozialisation. Bourdieu beschreibt dies mit dem Habitusbegriff. Werte, Normen, Ein- und Vorstellungen sowie Bewertungssysteme sind in ihm verankert und ummanteln es wie eine zweite Haut. Sie entziehen sich deswegen verstärkt dem Bewusstsein. Die qualitative Forschung hat die Aufgabe zwischen dem offensichtlichen Handeln eines Subjektes und seinen latenten, dahinterstehenden Sinnstrukturen zu differenzieren.

*„Vielmehr erzeugen wir aufgrund von impliziten Wissensbeständen, aufgrund von in der gesellschaftlichen Wirklichkeit abgedrängten Wissensbeständen, aufgrund der in unterschiedlichen historischen Phasen und gesellschaftlichen Kontexten geltenden Ideologien und Mythen (also im Sinne eines sozialen Unbewussten) und aufgrund des jeweiligen Handlungsdrucks in der Situation des Handelns und Sprechens immer mehr Sinn, als uns im Moment zugänglich ist“ (Rosenthal 2008, S. 19 f.).*

Der Forschende muss sich auf Grund seiner Fragestellung bei der Analyse der Studie entscheiden, ob er sich verstärkt auf die subjektive Konstruktion von Wirklichkeit bezieht oder auf die dahinterstehenden objektiven Sinnstrukturen. Oftmals ist es sinnvoll, beide Realitäten zu analysieren und zu vergleichen. Dadurch kann ein vertieftes Verständnis ermöglicht werden. Im Besonderen ist dies der Fall, wenn Biographien oder Lebensgeschichten im Fokus stehen. Das Subjekt sieht sich als Akteur seines eigenen Lebens und nimmt die Außeneinflüsse, die auf es einwirken, nur bedingt wahr. In der der Arbeit zugrunde liegenden Studie sind die alltäglich wiederkehrenden und oftmals routinierten Ess- und Essgenusshandlungen den Interviewten oftmals nur eingeschränkt bewusst. Die Bedeutung oder auch Ursächlichkeit dieser Handlungen können nur bedingt nachvollzogen werden, da der Essende und Genießende mit dem ihm eigenen Blick, verhaftet in seinem Habitus, seine Verhaltensweisen betrachtet. Die prägenden Einflüsse müssen vom Forschenden aufgedeckt werden, um zu einem vertieften Verständnis bezüglich des Forschungsgegenstandes zu kommen. Die auf das Individuum einwirkenden Außenfaktoren werden mit den subjektiven Bedeutungen abgeglichen.

*„So entsteht bei den Befragten also eine biographische Darstellung in der subjektive mit objektiven Strukturen vermengt und als individuelles Konstrukt wiederhergestellt werden“ (Reitmeier 2013, S. 60).*

Ein weiterer nach Mayring eingeforderter Grundsatz für die qualitative Sozialforschung ist die Erforschung des Gegenstandes in seinem natürlichen und alltäglichen Umfeld (Mayring 2010, S. 22). Individuen verhalten sich in Laborsituationen anders als im Alltagsgeschehen, was auch in vorliegender Studie der Fall sein kann. Es kommt zu Verzerrungen der Realität. Diese Unschärfen sind auch bei qualitativen Studien auszumachen, da ein forschender Zugang zu einem Forschungsgegenstand des Alltages immer verzerrend wirkt. Dennoch soll dieser möglichst gering gehalten werden.

*„Das Postulat möglichst großer Alltagsnähe des Untersuchungsmaterials gilt aber auch deshalb, weil es ja wiederum die Alltagssituationen sind, auf die hin die Forschungsergebnisse verallgemeinert werden sollen“ (Mayring 2010, S. 23).*

Das Subjekt im Alltagsgeschehen in den Mittelpunkt der Forschung zu stellen, ist ein wichtiges Grundelement der hier vorliegenden Studie. Essen, Essgenuss und Ernährung bleiben als alltägliche und mehrfach wiederkehrende Handlungen dem Bewusstsein des Subjekts für die eigenen Handlungsweisen vorrangig verschlossen. Hier gilt es latente Sinnstrukturen aufzudecken, um individuelles Verhalten durchdringen und verstehen zu können. Um die objektiven Sinnstrukturen erkennen zu können, muss das Individuum in seinem Alltagsgeschehen analysiert werden. Außerhalb dieses strukturierenden Rahmens wird sich das Subjekt nicht wie gewohnt verhalten. Gestellte Esssituationen veranlassen das Individuum über diese Situationen nachzudenken, was zur Verzerrung der sonst üblichen Essgewohnheiten führt.

*„Daten werden in ihrem natürlichen Kontext erhoben und Aussage im Kontext einer längeren Antwort oder Erzählung, des Interviewverlaufs insgesamt oder auch der Biographie des Interviewpartners analysiert“ (Flick et al. 2010, S. 23).*



Die Interviews vorliegender Untersuchung wurden nicht im häuslichen und damit natürlichen Umfeld der Befragten durchgeführt. Sie fanden in den Räumen der Marktforschungsfirma GIM statt, die die Befragung vorgenommen hat. Dies kann durchaus zu Unsicherheiten bei den Interviewten und zu einer verzerrten Beantwortung der gestellten Fragen geführt haben. Die einleitenden Worte zu Beginn des Interviews, die aufmunternde und offene Art der professionellen Interviewenden werden höchstwahrscheinlich dazu beitragen, dass die Befragten sich schnellstmöglich wohl fühlen und möglichst offen die Fragen beantworten.

### **3.2.3 Möglichkeiten und Grenzen qualitativer Forschung**

Qualitative Sozialforschung eignet sich besonders für das Erforschen von bislang unbekannten Lebenswelten und Phänomenen. Liegen zu bestimmten Sozialwelten keine vertieften Kenntnisse vor, können kaum Hypothesen zu diesem sozialen Phänomen aufgestellt werden. Um quantitative Designs generieren zu können, wird vertieftes Wissen über das zu Erforschende benötigt. Nur so können standardisierte Instrumente wie Fragebögen entwickelt werden. Oftmals gehen daher qualitative Studien als Vor- oder Pilotstudien einer quantitativen Untersuchung voraus (Rosenthal 2008, S. 18 ff.).

*„Interpretative Methoden ermöglichen es, auf diese Phänomene dann einen anderen Blick zu werfen und die Wirkungszusammenhänge und latenten Sinngehalte am konkreten Einzelfall zu rekonstruieren“ (Rosenthal 2008, S. 18).*

Die häufigsten Kritikpunkte gegenüber der qualitativen Sozialforschung sind mangelnde intersubjektive Nachvollziehbarkeit, Verletzung der Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität und Schwierigkeiten in der Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse (Mayring 2010, S. 8). Den Vorwurf, es mangle an intersubjektiver Nachvollziehbarkeit oder an Verletzung der Gütekriterien, kann über systematisches Vorgehen beim Auswerten der Daten und Einhalten diverser Regeln beim Interpretieren des Materials entkräftet werden. In der Verallgemeinerbarkeit der Erkenntnisse liegen die Grenzen der qualitativen Forschung. Ihre Aussagen sind in ihrer Gültigkeit bzw. ihrer Übertragbarkeit auf größere, soziale Gruppen begrenzt. Es handelt sich um Einzelfallanalysen. Daher sind diese nur bedingt verallgemeinerbar.

Schwierigkeiten können u. a. durch die Standortgebundenheit des Forschenden auftreten. Es besteht die Gefahr vorurteilsgeleiteter Wahrnehmung. Um dies zu vermeiden muss sich an entsprechende Interpretationsverfahren und –schritte gehalten werden.

*„Eine qualitative Inhaltsanalyse darf die Vorzüge quantitativer Techniken, wie sie im Bereich der Kommunikationswissenschaften entwickelt wurden, nämlich deren systematisches Vorgehen, nicht aufgeben. Sonst muss sie sich Vorwürfe des Impressionistischen, des Beliebigen gefallen lassen“ (Mayring 2010, S. 29).*

Zudem bedarf es eines Austausches der Fachcommunity, die den blinden Fleck bzw. die Standortgebundenheit des Forschenden immer wieder reflektiert und darüber zum Vorschein bringt.

Die inhaltliche Überprüfung des vorliegenden Materials muss sich an Gütekriterien orientieren und überprüfen lassen (Mayring 2010, S. 26 ff.).

*„Es gilt gerade als Anliegen interpretativer Verfahren, methodisch kontrolliert und intersubjektiv nachvollziehbar von der Oberfläche des Textes auf tiefer liegende und zunächst verborgene Sinn- und Bedeutungsschichten zu schließen“ (Rosenthal 2008, S. 18).*

Im Zentrum der Analyse des Materials steht die Generierung von Kategorien.

### **3.3 Methodisches Vorgehen der Untersuchung**

Die der Arbeit zugrunde liegende Studie wird sekundäranalytisch ausgewertet. Nachfolgend wird zunächst auf die Primärerhebung vorliegenden Datenmaterials eingegangen. Daran anschließend finden sich Erläuterungen zur Vorgehensweise bei Sekundäranalysen, bevor auf die Ergebnisse der Studie detailliert eingegangen wird.

#### **3.3.1 Primäranalyse**

Die vorliegende Studie stützt sich auf die Auswertung des Datenmaterials der Dr. Rainer Wild-Stiftung. Diese wurde im Rahmen des Forschungsprojektes „Geschmack“ erhoben. Ziel der Befragung ist aufzudecken, was Menschen dazu veranlasst, etwas zu essen, was sie nicht mögen (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013a, 2013b, 2013c).

Die qualitative Studie wurde von der Dr. Rainer Wild-Stiftung im Jahr 2013 bei der GIM, der Gesellschaft für innovative Marktforschung, in Auftrag gegeben. Die forschungsleitende Frage der Dr. Rainer Wild-Stiftung lautete: Warum essen wir Dinge, die uns nicht schmecken? Die Studie umfasst insgesamt 26 leitfadengestützte Interviews. Jedes Interview weist eine Zeitdauer von ca. 90 Minuten auf. Die Interviewten wurden über eine Quotenmatrix aus der Kartei des Marktforschungsinstituts ausgewählt. Diese sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung.

##### **3.3.1.1 Leitfadengestützte, problemzentrierte Interviews**

Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Arbeit wurden über leitfadengestützte und problemzentrierte Interviews generiert. Ein Interview wird dabei als ein Instrument gesehen, in dem planmäßig mit wissenschaftlicher Ausrichtung vorgegangen wird. Es werden gezielt Fragen oder anderweitige Stimuli an ein Subjekt herangetragen, das diese verbal beantwortet (Diekmann 2010, S. 375). Definiert wird das Interview wie folgt. In der Definition werden die Begriffe Interview und mündliche Befragung synonym verwendet.

*„Die „mündliche Befragung“ ist ein Wortwechsel zwischen Personen, bei welchem die eine Person von einer anderen möglichst viel interessante oder relevante Informationen erhalten will. (...) Das Ziel besteht darin, durch Fragen Information von einer oder mehreren Personen zu erhalten“ (Aeppli und Gasser 2010, S. 175).*

Das Interview weist drei zentrale Kriterien auf. Es ist problemzentriert und befasst sich mit gesellschaftlich relevanten Problemstellungen. Es ist gegenstands- und prozessorientiert bezüglich des Forschungsprozesses und des Gegenstandsverständnisses (Flick 2012, S. 210; Witzel 1985, S. 230).

Witzel schlägt vor, beim Interview einen Kurzfragebogen einzusetzen (Flick 2012, S. 212). Er dient dazu soziodemographische Daten abzufragen. Dadurch bleibt mehr Zeit für die wesent-

lichen Fragen, die die eigentliche Fragestellung betreffen. Die soziodemografischen Daten wurden in der vorliegenden Befragung im Vorfeld telefonisch erfasst. Dennoch stellten sich die Interviewten zu Beginn des Interviews kurz mit ihrem Namen, ihrem Beruf, ihrem Familienstand, ihren Hobbys und ihrer jeweiligen Lebenssituation vor. Aus Datenschutzgründen wurden die Namen aus den Interviews herausgenommen.

Leitfadengestützte Interviews werden in der qualitativen Sozialforschung häufig eingesetzt. An sie wird die Erwartung herangetragen, dass „(...) in der relativ offenen Gestaltung der Interviewsituation die Sichtweisen des befragten Subjekts eher zur Geltung kommen als in standardisierten Interviews oder Fragebögen“ (Flick 2012, S. 194).

Kennzeichen des problemzentrierten Interviews ist nach Witzel die Erstellung eines Leitfadens (Witzel 1985). Das problemzentrierte Interview wird dem Typus des biographischen Interviews zugeordnet, da über diese ein Zugang zur Erschließung von Lebensgeschichten gesucht wird (Hopf 2010, S. 353). Biographische Interviews gibt es als teilstandardisierte und narrative Variante. Das problemzentrierte Interview stellt eine Verbindung zwischen diesen beiden unterschiedlichen Interviewformen dar. Diese Interviewform besteht aus Fragen und Erzählanreizen, die biographische Erlebnisse rund um ein vorher ausgewähltes Themengebiet fokussiert.

*„Das Problemzentrierte Interview wählt den sprachlichen Zugang, um seine Fragestellung auf dem Hintergrund subjektiver Bedeutungen, vom Subjekt selbst formuliert, zu eruieren“ (Mayring, 2010, S. 69).*

Es handelt sich bei den vorliegenden Interviews um Einzelfallinterviews. Eine Einzelbefragung durchzuführen ist auf Grund der Fragestellung nach Lebensmitteln und Speisen, die gegessen wurden, obwohl sie nicht schmeckten, sinnig. Hinsichtlich der Fragestellung der Sekundäranalyse bedarf es ebenfalls Einzelaussagen, um zu erfahren, welche Bedeutungszuschreibung Essen und Essgenuss erfahren bzw. wie stark und in welcher Form Genussfähigkeit ausgeprägt ist. Die Interviews wurden durch ein Aufnahmegerät aufgezeichnet und im Anschluss von der GIM transkribiert.

Das problemzentrierte Interview stellt mit seinem leitfadengestützten Fragekatalog eine halb- oder teilstrukturierte Art der Befragung dar (Flick 2012, S. 210 f.). „Der Verlauf, die Themen und die Art des Fragens sind zwar vorbereitet, werden jedoch der befragten Person und dem thematischen Gesprächsverlauf angepasst“ (Aeppli und Gasser 2010, S. 178). Diese Form der Befragung ist hilfreich, um in einem noch verhältnismäßig unbekannten Forschungsfeld neue Erkenntnisse zu erzielen. Bei den hier vorliegenden Interviews wurden die Fragen frei formuliert, so dass der Interviewte selbst Schwerpunkte und Akzente in der Beantwortung der Fragen setzen konnte (Mayring 2010, S. 67). Der vorliegende Leitfaden ist nicht standardisiert, was bedeutet, dass er keine Antwortkategorien vorgibt (Aeppli und Gasser 2010, S. 178).

Im Interview kommt der Befragte möglichst frei zu Wort. Der Leitfaden stellt eine Hilfe für den Forschenden dar, sollte das Gespräch ins Stocken kommen. Zudem kann der Forschende

an Hand des Leitfadens entscheiden, wann er diesen verlässt und die Fragen in eine bestimmte Richtung hin ausdifferenziert. Problematisch wird es, wenn der Interviewer sich zu starr am Leitfaden orientiert. Dies passiert oftmals aus Unsicherheit heraus, aus Angst, eine Frage aus dem Leitfadenkatalog nicht zu stellen bzw. aus Zeitmangel. Zeitknappheit kann dazu führen, dass bei interessanten Aussagen des Befragten nicht mehr nachgehakt wird, obwohl dies für das Forschungsinteresse von Belang wäre (Flick 2012, S. 223; Hopf 2010, S. 359). Da aber geschultes Personal des GIM-Marktforschungsinstituts die hier vorliegenden Interviews durchgeführt hat, ist davon nicht auszugehen. Die Interviewer des Marktforschungsinstituts wurden vor der Befragung bezüglich des Forschungsgegenstandes geschult. Im vorliegenden Leitfaden sind zudem immer wieder Vermerke nach bestimmten Fragenkomplexen zu finden. Während des Interviews sollen diese helfen, bei entsprechenden Aussagen des Befragten intensiv einzuhaken. Ein Vermerk lautet z. B.:

- Schlagworte, die möglicherweise im relevanten Zusammenhang mit dem Erkenntnisziel der Studie stehen, aufgreifen und nachhaken! (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013a, S. 4)

Einzelne Fragen werden durch das Auflisten verschiedener Beispiele näher erklärt. Diese kann der Interviewer dem Befragten als Hilfestellung geben, wenn dieser zunächst keine eigenen Ideen entwickelt, auf eine Frage zu antworten. Ein Beispiel ist:

- *Frage:* Inwiefern haben Sie so etwas wie Lieblings Speisen? *Hilfestellung:* Gemeint ist alles Essbare, von der Mittagsmahlzeit über den Snack bis hin zur Süßigkeit etc.! (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013a, S. 5)

An den aufgeführten Fragen ist zu erkennen, dass es sich um offene Fragen handelt. Offene Fragen geben im Gegensatz zu geschlossenen Fragen Raum für das Erzählen durch den Befragten (Aeppli und Gasser 2010, S. 181 f.).

Steinke fordert von der qualitativen Forschung intersubjektive Nachvollziehbarkeit bei den Untersuchungen (Steinke 2010b, S. 324). Um Objektivität erzielen zu können, sollten die Antwortreaktionen der Befragten unabhängig vom Interviewer sein. In der Praxis kann das aber nicht immer erreicht werden. Durch die Standardisierung bzw. Teilstandardisierung von Interviews wird aber zumindest angestrebt, dass ein möglichst hoher Grad an Objektivität erzielt werden kann (Diekmann 2010, S. 374 ff.). Das Interview „(...) erfordert eine Planung, einen reflektierten und kritischen Umgang mit der Art des Fragens und der Kommunikationssituation samt ihren Fehlerquellen, eine systematische Durchführung und Auswertung“ (Aeppli und Gasser 2010, S. 175).

Nach der Leitfadenkonstruktion ist es sinnvoll, eine Pilotphase zur Erprobung des erstellten Leitfadens durchzuführen. Darüber ist ersichtlich, ob die gewünschte Forschungsfrage über den leitfadengestützten Fragenkatalog in seiner Gänze abgedeckt ist oder noch Ergänzungen erfolgen müssen (Mayring 2010, S. 71).

Die ersten beiden Interviews der vorliegenden Studie wurden als Pilotgespräche geführt. Forscher der Dr. Rainer Wild-Stiftung haben als Beobachter an diesen teilgenommen. Ihre Anregungen wurden aufgegriffen und der Leitfaden diesbezüglich noch einmal überarbeitet.

Die zugrunde liegenden Leitfadeninterviews wurden mittels der S<sup>2</sup>PS<sup>2</sup>-Methode entwickelt. Diese Methode enthält einzelne, hintereinander ablaufende Arbeitsschritte, die wie folgt aussehen:

- In einem Brainstorming werden die entsprechenden Fragen gesammelt.
- Dann erfolgt das inhaltliche Sortieren der Fragesammlung.
- Im Anschluss daran werden die Fragen auf ihre Eignung hin geprüft,
- woran sich das Streichen von Fragen und das Subsummieren anschließt (Aeppli und Gasser 2010, S. 179 f.; Lamnek 2010, S. 322).

Die geordneten Fragen werden thematisch passend unter bestimmte Oberbegriffe zusammengefasst sowie zu Teilbereichen zugeordnet. Darüber kann inhaltlich abgeglichen werden, ob alle gewünschten Themenbereiche abgedeckt werden.

Der vorliegende Leitfaden zur qualitativen Studie ist in unterschiedliche Themenbereiche wie Begrüßung, Einstellung zum Thema Ernährung, Ernährungsroutinen, Situationsanalyse, Schluss und Verabschiedung unterteilt. Diese Überpunkte weisen zahlreiche Unterpunkte auf. Diese Unterpunkte liegen entweder stichwortartig wie bei der Begrüßung oder ausformuliert vor.

Zum Überpunkt „Einstellung zum Thema Ernährung“ weist der Leitfaden mehrere Unterpunkte auf wie u. a. spontane Reaktionen auf die persönliche Ernährung, Charakterisierung dieser, Stärken und Schwächen, Werte und Ziele, Prägung. Ausformulierte Fragen waren in diesem Teilbereich u. a.:

- Was geht Ihnen spontan durch den Kopf, wenn Sie an Ihre persönliche Ernährung denken?
- Inwiefern setzen Sie sich bewusst mit Ihrer persönlichen Ernährung auseinander?
- Woher stammt aus Ihrer persönlichen Perspektive Ihr persönliches Ernährungsverhalten? (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013a, S. 4)

Hauptmerkmal des Interviews ist die sprachliche Kommunikation zwischen verschiedenen Gesprächsteilnehmerinnen und Gesprächsteilnehmern. Die soziale Situation eines Interviews ist komplex. Neben dem, dass sich Fragender und Befragter gegenseitig beeinflussen, ist das Verstehen der gegenseitig verwendeten Sprache Voraussetzung, um miteinander ein Gespräch führen zu können. Sprache ist u. a. von Bildung, sozialer Lage, Alter, Geschlecht und Normen geprägt. Es muss eine sprachliche Ebene gefunden werden, die für alle Gesprächsteilnehmenden verstehbar ist. „Im Allgemeinen sind die Ergebnisse bei «sensiblen» Fragen umso weniger verzerrt, je geringer die soziale Distanz zwischen Interviewern und Befragten ist“ (Diekmann 2010, S. 399).

Bei dem vorliegenden Material wurden Personen aus verschiedenen sozialen Lagen, unterschiedlichen Geschlechts und Alters befragt. Von daher wird sich die sprachliche Ausdrucksweise einiger Befragter sicherlich von der der Interviewenden unterscheiden. Das Zitat von Diekmann bezieht sich besonders auf Verzerrungen bezüglich Fragen, die sensible Themen ansprechen. Essen und Ernährung zählen für viele Personen sicherlich zu einem recht sensiblen Thema. Alle Befragten der vorliegenden Studie weisen keine Ernährungserkrankungen und keine Essstörungen auf.

Es herrscht eine asymmetrische Interessenlage vor. Der Interviewende ist weitaus mehr an den Inhalten des Interviewten interessiert als umgekehrt (Aeppli und Gasser 2010, S. 176 f.). Daher ist Grundlage eines erfolgreichen Kommunikationsprozesses die positive, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. In dieser ist es am ehesten für den Interviewten möglich, offen und ehrlich die gestellten Fragen zu beantworten. Dies ist für den Interviewenden entscheidend, denn er muss davon ausgehen, dass die Antworten des Befragten der Wahrheit entsprechen. Zum Teil lassen die Interviewenden selbst einige Anmerkungen zu ihrem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten in das Gespräch miteinfließen. Das soll die Gesprächsatmosphäre positiv beeinflussen.

Kommunikationsstrategien beim problemzentrierten Interview stellen der Gesprächseinstieg, allgemeine und spezifische Sondierungen und Ad-hoc-Fragen dar (Flick 2012, S. 211). Ein gelungener Gesprächseinstieg ist Grundlage für eine positive Gesprächsatmosphäre. Um offene und ehrliche Antworten durch den Interviewten zu erhalten, ist dies besonders wichtig. Hemmungen und Unsicherheiten sollten bei dem Befragten möglichst schnell abgebaut werden. Darauf ist insbesondere zu achten, wenn das Interview nicht in der gewohnten Umgebung des Befragten stattfindet.

Der Interviewer sollte zu Gesprächsbeginn darauf verweisen, welches Ziel das Interview im Blick hat. Thematisiert man Ess- und Ernährungsweisen und Genussverhalten, fühlen sich viele Menschen genötigt, über eine möglichst optimale Ernährung im Sinne von ausgewogen und gesundheitsförderlich zu berichten. Dadurch kann es zu Verzerrungen bei den Antworten der Interviewten kommen, was nicht wünschenswert ist. Daher muss verbal aber auch nonverbal verdeutlicht werden, dass die Antworten der Befragten keiner Bewertung unterliegen (Diekmann 2010, S. 382 ff.).

Verzerrungen können durch eine nicht-direktive Interviewmethode und eine vertrauensvolle Atmosphäre gemindert werden. In der vorliegenden Studie wird nach der Begrüßung der Interviewten explizit darauf verwiesen, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Die Befragten werden dazu angeregt, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen, Kreativität zu zulassen und ihre Gefühle mitzuteilen. Die Befragten stellen sich zu Beginn des Interviews kurz vor, so dass sie in das erste Erzählen und sich Öffnen hineinkommen, bevor es um die Beantwortung der eigentlich im Interesse stehenden Fragestellung geht.

Allgemeine Sondierungen im Interview erfolgen durch Nachfragen. Der Interviewte wird aufgefordert bestimmte Situationen noch deutlicher bzw. ausführlicher zu schildern. Unter spezifischer Sondierung beim Interview wird die Technik des Paraphrasierens verstanden. Der Interviewende fasst das Gesagte in eigene Worte und spiegelt dem Interviewten damit zu-

rück, ob er ihn korrekt verstanden hat. Auch Verständnisfragen und Konfrontation mit Widersprüchen gehören dazu. Hier ist es wichtig, dass die Gesprächsatmosphäre nicht durch die aufgezeigten Widersprüchlichkeiten leidet (Flick 2012, S. 211).

Das Führen eines Postskriptums ist für das spätere Auswerten der Daten hilfreich (Flick 2012, S. 213). Darin hält der Interviewende im Anschluss an das Interview seine Eindrücke über die Kommunikation mit dem Befragten, über äußere Einflüsse, über das verbale und vor allem auch nonverbale Verhalten seines Gegenübers fest. Für die soziale Interpretation des Materials können diese Kontextinformationen aufschlussreich sein.

In der vorliegenden Studie haben die Interviewenden des beauftragten Marktforschungsinstituts kein Postskriptum geführt. Die Mitarbeiterinnen der Dr. Rainer Wild-Stiftung konnten aber im Nebenraum dem Gesprächsverlauf des Interviews folgen und haben ihre subjektiven Eindrücke festgehalten. Führt der Interviewende während des Gespräches ein Protokoll oder macht sich Notizen, kann das ablenken.

Transkripte zum Verlauf des Interviews sind vor allem für Forschende nützlich, die bei der mündlichen Befragung nicht zugegen waren. Diese können wesentlich für die Reliabilität der Ergebnisse sein (Aeppli und Gasser 2010, S. 185). Für die Durchführung einer Sekundäranalyse wie sie dieser Arbeit zugrunde liegt, sind die Aufzeichnungen in besonderem Maße wertvoll, da die Forschende keinen Kontakt zu den Interviewten hatte.

#### **3.3.1.2 Studienkollektiv der Primärerhebung**

Die Rekrutierung der Befragten erfolgte an Hand einer Quotenmatrix, um eine möglichst heterogene Gruppe an Interviewten zusammenstellen zu können (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013b, 2013c). Nachfolgend wird das Studienkollektiv vorgestellt.

Um der Forschungsfrage nachzugehen, wurden 26 Personen in einer Altersspanne zwischen 25 und 59 Jahren interviewt. Von den Befragten waren 14 Personen weiblich und 12 Personen männlichen Geschlechts. Sechs Personen leben in einem Ein-Personen-Haushalt, elf Personen in einem Zwei-Familien-Haushalt und neun Personen in einem Drei- und Vier-Personen-Haushalt. Von den Befragten haben 14 Interviewte Kinder. Bei elf der Befragten leben die Kinder noch im elterlichen Haushalt. Die schulische Ausbildung der Interviewten und die Berufswahl variieren stark. Fünf der Befragten weisen einen Grund- und Hauptschulabschluss, neun die mittlere Reife und zwölf das Abitur auf. Von den zwölf Abiturientinnen und Abiturienten haben drei eine universitäre Ausbildung.

Beruflich und finanziell gibt es große Unterschiede zwischen den Interviewten. Einer der Befragten ist Hartz IV-Empfänger, drei sind berentet, zwei arbeitssuchend und fünf Frauen sind als Hausfrauen in ihrem eigenen Haushalt tätig. Fünf Personen beschreiben den Umfang ihrer beruflichen Aktivität mit Teilzeitberufstätigkeit, drei mit einer Vollzeit Erwerbstätigkeit. Sieben der Interviewten geben an Vollzeit oder Teilzeit berufstätig zu sein. Als Berufe werden u. a. Elektroinstallateur, Selbständig in IT-Branche, Verkäufer im Einzelhandel, Reisekauffrau, Biologielaborantin, Lehrerin, Sozialarbeiter genannt. Die Verdienste unterscheiden sich

auf Grund der verschiedenen Berufe erheblich voneinander. Einer der Befragten ist Hartz IV Empfänger.

Für die Nahrungszubereitung fühlen sich 21 der Interviewten schwerpunktmäßig verantwortlich. Nur fünf der Befragten geben an, dass sie sich die Zuständigkeit für die Nahrungszubereitung und die damit anfallenden Aufgaben mit jemand anderem teilen. Die Aussagen über die Zubereitung von Mahlzeiten differieren zwischen einmal täglich, mehrfach die Woche und gar nicht. Dreizehn Interviewte geben an, dass sie mindestens einmal am Tag eine Mahlzeit zubereiten, neun *kochen* mehrmals die Woche und vier gar nicht bzw. einmal pro Woche und seltener. Durch die unterschiedlich häufig durchgeführte Zubereitung von Mahlzeiten sowie die monetären Möglichkeiten der Interviewten stellt sich ein heterogenes Bild bezüglich des Außer-Haus-Verzehrs dar. Zwei der Interviewten geben an nie Außer-Haus zu essen, vierzehn der Befragten nehmen ihre Mahlzeit maximal dreimal im Monat, zehn der Befragten ein- bis viermal die Woche Außer-Haus ein. Besonders häufig wird dabei das Restaurant, ein Café oder ein Bistro aufgesucht. Mit acht Nennungen am zweithäufigsten als Außer-Haus-Verpflegung benannt, wurden Fast Food Betriebe und Imbisse.

Keiner der Befragten leidet unter Essstörungen, Stoffwechselerkrankungen oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Schwangere wurden von der Studie ausgeschlossen. Das Studienkollektiv ist für die deutsche Bevölkerung nicht repräsentativ.

Nachfolgend werden die Interviewten mit Hilfe von Kurzporträts tabellarisch dargestellt.



### Kurzporträts der interviewten Personen:

(eigene Darstellung; vgl. Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013b)

Name/ Geschlecht	Alter	Wohn-/Lebensform	Ausbildung/Beruf/Einkommen	NZB-Verhalten inner-/außerhäuslich
Olga	53	verheiratet/4 Personen und mehr Personen	Mittlere Reife/Hausfrau/unter 2000€	mind. 1 mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Marianne	53	verheiratet/2 Personen	Mittlere Reife/Hausfrau/gelernte Bürokauffrau/unter 2000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Irene	51	verheiratet/3 Personen (Tochter 22 Jahre)	Abitur/teilzeitberufstätig/Außenhandelskauffrau/3000€ - 4000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Birgit	55	ledig/2 Personen (mit Tochter)	Mittlere Reife/teilzeitberufstätig/Alten- und Familien- pflegerin/1500€ - 2000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Tanja	43	ledig/3 Personen	Mittlere Reife/Hausfrau/stundenweise auf einer Sozial- station tätig/unter 1500€	mind. 1mal täglich NZB/nie
Claudia	28	ledig/1 Person	Abitur/Vollzeit- oder teilzeitberufstä- tig/Biologielaborantin/2000€ - 3500€	NZB mehrmals die Woche/1-4mal pro Woche
Susanne	35	liiert/1 Person	Abitur/teilzeitberufstätig/Lehrerin/1500€ - 2000€	NZB mehrmals die Woche/3mal pro Monat oder seltener
Petra	52	verheiratet/4 und mehr Personen	Abitur/Hausfrau/2000€ - 3000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Anja	25	zusammenlebend/2 Per- sonen	Mittlere Reife/Hausfrau/arbeitssuchend/2000€ - 3000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Martina	30	zusammenlebend/2 Per- sonen	Mittlere Reife/Vollzeit/Versicherungskauffrau/3000€ - 4000€	NZB mehrmals die Woche/1-4mal pro Woche
Paula	50	verheiratet/4 und mehr Personen	Abitur/Versicherungskauffrau auf 400€ Basis/4000€ und mehr	NZB mehrmals die Woche/3mal pro Monat oder seltener
Simone	43	ledig/2 Personen (Kind)	Abitur/Vollzeit/Reisekauffrau/unter 1500€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Samira	51	verheiratet/2 Personen	Abitur/Vollzeit- oder Teilzeit berufstä-	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro

			tig/Schmuckverkäuferin/unter 2000€	Monat oder seltener
Katja	59	ledig/3 Personen	Grund- und Hauptschule/teilzeitberufstätig/Erzieherin/unter 1500€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Gerd	53	ledig/1 Person	Grund- und Hauptschule/Hartz IV Empfänger mit Zuverdienst (Elektroinstallateur)/unter 1500€	NZB mehrmals die Woche/3mal pro Monat oder seltener
Christopher	25	ledig/2 Personen (Mutter)	Grund- und Hauptschule/jobbt; arbeitet gelegentlich über Zeitarbeitsfirma/unter 2000€	NZB mehrmals die Woche/1-4mal pro Woche
Jürgen	59	verheiratet/3 Personen	Mittlere Reife/Rentner/2000€ - 3000€	NZB mehrmals die Woche/1-4mal pro Woche
Peter	47	ledig/1 Person	Mittlere Reife/vollzeit- oder teilzeitberufstätig/eigene Handelsagentur für Elektrotechnik/3500€ und mehr	NZB 1mal die Woche oder seltener/1-4mal pro Woche
Paul	43	zusammenlebend/2 Personen	Mittlere Reife/Vollzeit/Selbständiger in der IT-Branche/3000€ - 4000€	NZB 1mal die Woche oder seltener/3mal pro Monat oder seltener
Dieter	53	ledig/4 Personen und mehr (Eltern, Schwester, Schwager, 2 Neffen)	Mittlere Reife/Rentner (ehemals Entsorgungsfachkraft in der Chemiebranche)/4000€ und mehr	NZB mehrmals die Woche/nie
Klaus	45	zusammenlebend/2 Personen	Grund- und Hauptschule/vollzeit- oder teilzeitberufstätig/Verkäufer im Einzelhandel/2000€ - 3000€	mind. 1mal täglich NZB/3mal pro Monat oder seltener
Roland	43	ledig/1 Person	Abitur/vollzeitberufstätig/Staatsobersekretär/1500€ - 2000€	gar nicht/1-4mal pro Woche
Hans	58	ledig/1 Person	Universität/Rentner/Altersteilzeit (Diplomsozialpädagoge, Kultur- und Wanderführer)/1500€ - 2000€	mind. 1mal täglich NZB/1-4mal pro Woche
Kai	54	ledig/3 Personen	Universität/vollzeit- oder teilzeitberufstätig/Verkaufsleiter Druckmaschinensoftware/2000€ - 3000€	mind. 1mal täglich NZB/1-4mal pro Woche
Markus	33	ledig/3 Personen (Eltern)	Grund- und Hauptschule/arbeitssuchend/kaufmännische Ausbildung/2000€ - 3000€	NZB 1mal die Woche oder seltener /1-4mal pro Woche
Maximilian	31	ledig/2 Personen (Kind)	Abitur/Sozialarbeiter 90% Stelle/2000€ - 3500€	NZB mehrmals die Woche /1-4mal pro Woche

### 3.3.2 Sekundäranalyse

In der Sekundärforschung, der Desk Research, werden Daten aus Primärerhebungen unter anderen Fragestellungen herangezogen und ausgewertet. Definiert man Sekundärforschung so handelt es sich um „(...) eine Auswertung statistischen Materials, das nicht für den speziellen Zweck dieser Auswertung erhoben wurde, sondern aus verschiedenen Quellen zusammengetragen und unter neuen Gesichtspunkten analysiert wird“ (Beutelmeyer und Kaplitza 1999, S. 293).

Die Sekundäranalyse ist von der Reanalyse abzugrenzen. Die Sekundäranalyse untersucht wie beschrieben in vorhandenem Material neue oder ergänzende Fragestellungen, eine Reanalyse überprüft dagegen die Ergebnisse einer Primäruntersuchung (Medjedović 2014, S. 189).

Die Sekundärforschung weist im Bereich der qualitativen Forschung eine verhältnismäßig lange Tradition auf. Sie wird seit ca. 50 Jahren angewendet (Medjedović 2014, S. 15; Medjedović und Witzel 2010, S. 9 f.). Bei Primärerhebungen werden zum Teil umfangreiche Datenmaterialien generiert. Diese stellen einen sehr großen Fundus an Informationen dar. Durch die Erhebung der Primäranalyse wird diese Fülle an Material in den seltensten Fällen ausgeschöpft. Ein großer Teil der Daten bleibt ungenutzt. In einer Zeit, in der besonders personelle und finanzielle Ressourcen knapper werden, ist es sinnvoll, auf bestehendes Material zurückzugreifen. Die Bedeutung von Sekundäranalysen steigt daher zunehmend an (Medjedović und Witzel 2010, S. 17).

*„Gerade Qualifikantinnen und Qualifikanten sehen sich häufig in einer ähnlichen Lage (begrenzte materielle Möglichkeiten), sodass ihnen die Sekundäranalyse das Potenzial eröffnet, zum einen über den Zugriff auf qualitativ hochwertige und umfangreiche Datensätze, zum anderen durch das stärkere Fokussieren der eigenen Gedanken auf die theoretischen Ziele und grundlegenden Gegenstände der Studie (...), wissenschaftliche Analysen auf einem sonst kaum erreichbaren hohen Niveau durchzuführen“ (Medjedović und Witzel 2010, S. 21).*

Vorteile der Sekundärforschung liegen dabei auf der Hand. Da die Datenerhebung entfällt, ist eine Sekundäranalyse verhältnismäßig günstig, das Datenmaterial sofort verfügbar und Forschende auf der ganzen Welt können mittels moderner Technik auf das Material zugreifen (Beutelmeyer und Kaplitza 1999, S. 293; Lauth et al. 2009, S. 145).

Je nach Forschungsfrage kann das Ermitteln von Daten schwierig sein. Dies trifft insbesondere zu, wenn es sich um schwer zugängliche Populationen handelt, um seltene Ereignisse oder um Daten aus Primärerhebungen der immer noch seltenen qualitativen Längsschnittstudien. Zudem kann oftmals nicht beliebig auf Personen zurückgegriffen werden, die bereit sind, an Erhebungen teilzunehmen. Die Rekrutierung von Personen ist umso schwieriger, je sensibler und heikler die entsprechende Fragestellung ist. Zudem schützt eine Sekundärerhebung Personen vor einer eventuellen Überbefragung (Medjedović und Witzel 2010, S. 17).

Besonderes Potential beinhalten Sekundäranalysen durch die Auswertung von Datensätzen verschiedener Studien. Diese Auswertungen werden zusammengeführt. Ihre Relevanz liegt vor allem im Bereich national und international vergleichender Forschung. Einer der am häu-

figsten genannten Einwände gegen Sekundäranalysen ist der, dass auf Grund der geringen Anzahl an Befragungen kaum eine Theorie aus dem Material abzuleiten ist. Werden aber mehrere Datensätze zusammengelegt, so ist dieser Einwand nicht länger haltbar (Fielding 2004, S. 98; Medjedović 2014, S. 37). In der vorliegenden Arbeit wird nicht auf verschiedene Datensätze zurückgegriffen.

In der methodischen Besonderheit der Trennung von Datenerhebung und Datenauswertung liegen Vor- und Nachteil der Sekundäranalyse begründet. Der Vorteil besteht darin, dass Forschende Distanz zu den Daten aufweisen (Medjedović und Witzel 2010, S. 17 ff.). Über die Distanz zur Forschungsarbeit und einen Blickwinkel, der sich von denen der Forschenden aus der Primärerhebung unterscheidet, kann beim Einhalten der wissenschaftlichen Regeln zur Analyse von sprachlichem Material neue Erkenntnisse gewonnen werden. Durch die Außenperspektive der Sekundärforschenden können neue Forschungsfragen generiert werden, die zunächst in der Primärerhebung nicht im Fokus standen. Die verschiedenen Blickwinkel der Forschenden können sich bezüglich des zu untersuchenden Gegenstandes ergänzen (Medjedović 2014, S. 39 f.). Methodologisch können die verschiedenen Ansätze und Vorgehensweisen der Forschenden diskutiert und darüber die Methodenentwicklung vorangetrieben werden. Zum Entwickeln eigener Forschungsideen stellen Sekundäranalysen ein wertvolles Potential dar. Über Interviewleitfäden, Transkripte, Notizen, Memos etc. kann ein eigenes Forschungsprojekt generiert werden.

Die Besonderheit aber gleichzeitig auch die am häufigsten gegenüber Sekundäranalysen eingesetzte Kritik bezieht sich auf die Trennung der Datenauswertung und der Dateninterpretation. Durch die Entkoppelung der beiden Prozesse müssen einige methodologische Aspekte berücksichtigt werden. „So sind „Daten“ eben keine objektiven und im Feld vorzufindenden Entitäten, sondern müssen als soziale und kontextuell eingebettete Produkte verstanden werden“ (Medjedović 2014, S. 55).

Dem Forschenden der Sekundärerhebung bleibt der Erhebungskontext weitestgehend fremd. Die intersubjektive und interaktive Beziehung zwischen Interviewten und Interviewendem hat aber als Teil des Forschungsprozesses keinen unerheblichen Einfluss. Fielding verweist darauf, dass auch Forschende von Primäranalysen mit unvollständigen Informationen und fehlendem Hintergrundwissen zu kämpfen haben (Fielding 2004, S. 99). Gerade, wenn es sich um eine größere Studie handelt, an der nicht alle Forschenden an jeder Erhebungssituation beteiligt sind, bedarf es einer genauen Dokumentation der durchgeführten Forschungsschritte. Forschende setzen die ihnen zur Verfügung stehenden Daten daher stets in einen eigenen Kontext.

*„Kontext ist also immer auch eine Konstruktion der Forschenden, wenn sie in der Auswertung darüber entscheiden, welche Informationen relevanter Kontext sind und welche ausgeschlossen werden“ (Medjedović 2014, S. 146).*

Das Ziel einer Sekundäranalyse kann nicht der sein, die Daten in den Kontext zu setzen, den Primärforschende gewählt haben. „Vielmehr sei die Sekundäranalyse als neuer Prozess der

Rekontextualisierung und Rekonstruktion von Daten zu verstehen“ (Medjedović und Witzel 2010, S. 57 ff.).

Die Übermittlung aller zur Verfügung stehender Daten aus der Primärerhebung ist Grundvoraussetzung, um eine Sekundäranalyse erfolgreich abschließen zu können (Van den Berg 2005, S. 6 ff.). Hilfreich sind dabei Aufnahmen der Fallanalysen und/oder Transkripte, um die Vollständigkeit der Daten übermitteln zu können. Ist es zusätzlich möglich, einen Austausch zwischen den Forschenden der Primär- und Sekundärerhebung herbeizuführen, birgt dies weiteres Potential für eine erfolgreiche Auswertung der Sekundäranalyse in sich.

Bei dem vorliegenden Datenmaterial sind die genannten Voraussetzungen zur Durchführung einer Sekundäranalyse in vollem Umfang gegeben. Der Autorin ist der Zugang zu den vollständigen Daten der Primäranalyse möglich. Rückfragen an die Forschenden der Primärerhebung, dem Team der Dr. Rainer Wild-Stiftung, können gestellt werden.

Ausgangspunkt einer Sekundärerhebung ist in der Regel die Rekonstruktion des Einzelfalles. Bedeutsam ist dabei der kommunikative Kontext des Gespräches, da sich Interviewender und Interviewter in einer wechselseitigen Interaktion miteinander befinden. Der soziale Kontext, in dem das Gespräch stattfindet, ist ebenfalls von Bedeutung. Es ist für das Interview nicht unerheblich, wo und zu welcher Zeit es geführt wird.

Vorliegende Interviews sind in den Räumen der Marktforschungsfirma entstanden. Für die Befragten handelt es sich somit um ein fremdes Ambiente. Das kann sich auf die Antworten auswirken. Die Befragten der vorliegenden Studie wurden aber über das Thema des Interviews vorab informiert und haben erste Gedanken hierzu verschriftlicht vor den Interviews abgegeben. Darüber sinkt ein eventuell negativ auftretender Überraschungseffekt nicht zu wissen, über was während des Interviews gesprochen wird.

Die Anwesenheit weiterer Personen und die Beziehung zwischen diesen können die Antworten der Befragten beeinflussen. Während der vorliegenden Interviews waren nur der Interviewende und der jeweilige Befragte zugegen. Die Forschenden der Dr. Rainer Wild-Stiftung verfolgten die Interviews im Nebenzimmer und haben sich dabei Notizen gemacht. Über den sozialen Kontext, in dem das Gespräch abgehalten wird, sollte ein Forscher u. a. über Feld- und/oder Interviewnotizen in Kenntnis gesetzt werden. Dies ist im vorliegenden Material erfolgt.

Der Forschungsstand beeinflusst maßgeblich die Fragestellung des Forschenden, grenzt diese ein und formuliert, was an dem Gegenstand wie erhoben wird (Medjedović 2014, S. 169 ff.). Der Austausch des Forschenden mit anderen Forschenden bzw. einer Fachcommunity ermöglicht es, die eigene Standortgebundenheit, den eigenen blinden Fleck, erkennen und reflektieren zu können. Gespräche mit der Fachcommunity sind maßgeblich, um der Gefahr zu begegnen, schon bestehende Wissensbestände unreflektiert auf das Material zu projizieren. Es bedarf der Diskussion über neue Erkenntnisse und ihrer Zusammenhänge, um diese angemessen verorten und methodisch adäquat auswerten zu können (Prinzip der Gegen-

standsangemessenheit sowie der Reflexivität von Gegenstand und Analyse) (Flick 2012, S. 26 ff.; Lamnek 2010, S. 23 ff.).

In der vorliegenden Arbeit stehen die Forschenden der Dr. Rainer Wild-Stiftung mit der Autorin der Arbeit im Austausch. Zudem ist die Autorin im Bereich der Ernährungs- und Haushaltswissenschaften in eine bestehende Fachcommunity eingebettet.

Das Prinzip der Offenheit ist ein grundlegendes Merkmal qualitativer Forschung. Nachfolgendes Zitat beleuchtet seine Bedeutung umfassend.

*„Das Prinzip der Offenheit besagt, dass die theoretische Strukturierung des Forschungsgegenstandes zurückgestellt wird, bis sich die Strukturierung des Forschungsgegenstandes durch die Forschungssubjekte herausgebildet hat“ (Hoffmann-Riem 1980, S. 343).*

Der Forschungsprozess wird in der qualitativen Sekundärforschung gegenüber dem Untersuchungsgegenstand, den untersuchten Personen und Situationen offen gestaltet. Hypothesen werden nicht vor der Erhebungsphase, sondern im Verlauf dieser formuliert (Medjedović 2014, S. 166 ff.). Die von der Autorin in Kapitel 3.1.1 formulierten forschungsleitenden Annahmen sind lediglich Vermutungen auf Grund bestehender Aussagen der Literatur. Es bedeutet aber nicht, dass diese im Material vorliegen müssen. Das Prinzip der Offenheit verpflichtet den Forschenden zur Selbstreflexivität.

*„Beim richtigen Umgang mit Offenheit geht es darum, eigenen Vorannahmen und bereits Bekanntes über den Gegenstand zu explizieren und gleichzeitig offen für Neues, das heißt: offen für den Gegenstand zu sein“ (Hollstein und Ullrich 2003, S. 36).*

Die Subjektivität des Forschenden ist somit ausdrücklich ein Instrument des Erkenntnisgewinns und wird in den Forschungsprozess u. a. in Form von Kontextprotokollen und Forschungstagebüchern festgehalten und integriert (Flick 1999, S. 15 f.). In der vorliegenden Arbeit wurden die Vermutungen der Autorin in den forschungsleitenden Annahmen (siehe Kapitel 3.1.1) dargelegt.

Bei Sekundäranalysen muss die Qualität von Daten unter zwei Aspekten beurteilt werden. Zum einen muss die Qualität des Erhebungsinstrumentes und zum anderen die inhaltliche Qualität der enthaltenen Daten überprüft werden (Medjedović 2014, S. 184). Das dem Material zugrunde liegende Erhebungsinstrument der leitfadengestützten Interviews ist angesichts der Fragestellung der Primärerhebung stimmig gewählt worden. Auf Grund des Prinzips der Offenheit weisen die vorliegenden Interviews eine Fülle an bestehenden Informationen auf, die weitaus mehr Daten enthalten als zur Beantwortung der Primärfrage notwendig sind. Leitfragen zur Überprüfung der Passgenauigkeit der Daten in Bezug auf die Fragestellung der Sekundäranalyse sind u. a. die Frage nach der Zielsetzung der Studie, ihren Inhalten sowie ihrer Aktualität (Medjedović und Witzel 2010, S. 59 ff.).

Der Erhebungszeitraum der Primärerhebung muss beachtet werden. Ist das zur Verfügung stehende Material veraltet, kann es zur Verzerrung der Untersuchungsergebnisse kommen. Das vorliegende Material entstammt Interviews aus dem Jahre 2013 und ist somit aktuell.

Die Aktualität begründet sich darauf, dass die Entwicklung und Ausprägung menschlichen Ess- und Essgenussverhaltens als verhältnismäßig stabil zu betrachten ist. Mit Hilfe des Ge-

schmackserkennungsgedächtnisses lernt der Mensch einen Zusammenhang zwischen einer Speise und seiner physiologischen Konsequenz herzustellen. Wird gelernt, dass ein Lebensmittel oder eine Speise als Stimmungsaufheller wirkt und den Organismus entspannt, wird das mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, diese Speise erneut zu verzehren (Macht 2014, S. 79 f.; Methfessel 2014a, S. 38 ff.; Meyerhof, 2013, S. 63). Essvorlieben überdauern, da sie identitätsstiftend und mit positiven Emotionen besetzt sind (Barlösius 2011; Pudel 2010; REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005).

Die Zielsetzung sowie die Inhalte der Primärerhebung wurden von der Autorin auf die Passgenauigkeit der der Arbeit zugrunde liegenden Fragestellung überprüft. Vor Beginn der Untersuchung erhielt die Autorin Einsicht in das Material der Dr. Rainer Wild-Stiftung und konnte sich davon überzeugen, dass das Material inhaltlich zu der Beantwortung ihrer Fragestellung passt. Während der Auswertung der Interviews kann es dennoch zur Feststellung kommen, dass sich auf Grund der Aussagen der Befragten neue Fragen und Wissenslücken auf-tun, die gegebenenfalls mit dem vorliegenden Material nicht beantwortet werden können. Der tatsächliche Gehalt der Daten orientiert sich an der inhaltlichen Aussagekraft zur Fragestellung der Sekundäranalyse. „Für eine Sekundäranalyse ist es daher essenziell, in einem weiteren Schritt zu bestimmen, welche Themen genau durch die Daten abgedeckt werden“ (Medjedović 2014, S. 173).

Für die Analyse der Sekundärforschenden müssen nicht alle Teile des Materials durchgängig auf dessen Fragestellung passen. Die Auswahlprozesse, die die Sekundärforschenden in Bezug auf das Material treffen, müssen jedoch nachvollziehbar dargestellt und erläutert werden. Einen Datensatz auf die Ziele der Sekundäranalyse anzupassen, wird „Sorting“ genannt. Darunter fällt u. a. die Auswahl eines Sub-Samples oder die Eingrenzung des Datenmaterials im Hinblick auf bestimmte Themen und Inhalte (Medjedović 2014, S. 176 ff.). Letzteres wird in dieser Arbeit durchgeführt.

Die Interviews der vorliegenden Arbeit umfassen insgesamt eine Zeitspanne von je 90 Minuten. Der vorliegende Leitfaden weist sechs verschiedene Themenbereiche auf (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013a). Die eigentliche Fragestellung der Primärerhebung „Warum essen Menschen, obwohl es ihnen nicht schmeckt“ wird erst im Unterpunkt vier angesprochen. Zuvor berichten die Interviewten über Einstellungen und Leitmotive zu ihrer persönlichen Ernährung, erzählen über Werte und Ziele dieser sowie über das, was sie geprägt hat. Die Befragten führen aus, wie ihr Essalltag in der Woche und am Wochenende aussieht. Werden die genannten Ausführungen zusammengefasst, skizzieren die Interviewten ein klares Bild über die Bedeutungszuschreibungen, die Essen und Essgenüsse in ihrem Essalltag erfahren. Die Befragten benennen zudem, über welche Nahrungszubereitungskompetenzen sie verfügen, wie sie sich diese angeeignet haben und über welche Quellen sie Ernährungswissen generieren bzw. generiert haben. Um die der Arbeit zugrunde liegende Fragestellung beantworten zu können, bietet das von der Dr. Rainer Wild-Stiftung zur Verfügung gestellte Material ausreichend entsprechende Inhalte.

Die Tauglichkeit des Materials orientiert sich neben der inhaltlichen Aussagekraft bezüglich der zugrunde liegenden Fragestellung an den in der wissenschaftlichen Forschung verankerten Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität. Steinke (2010a, S. 323) regt an, in der qualitativen Forschung Abstand von den drei genannten Begrifflichkeiten zu nehmen. Diese werden in der quantitativen Forschung anders definiert als in der qualitativen Forschung. Reliabilität bedeutet Zuverlässigkeit und Vorhersagbarkeit. In der qualitativen Forschung wird ein wiederholt durchgeführtes Interview nicht genau die gleichen Ergebnisse erzielen wie zuvor. Objektivität, eine wichtige Voraussetzung um die beiden anderen Gütekriterien erfüllen zu können, wird durch den Austausch sprachlicher Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Gesprächspartnern nicht herzustellen sein. Ein gewisses Maß an Objektivität soll durch das Erstellen des Leitfadens erzielt werden (Diekmann 2010, S. 374). Steinke fordert im Unterschied zur quantitativen Forschung für die qualitative Forschung nicht intersubjektive Überprüfbarkeit, sondern intersubjektive Nachvollziehbarkeit. Intersubjektive Überprüfbarkeit ist auf Grund der Einmaligkeit qualitativer Untersuchungen nicht möglich. „Eine identische Replikation einer Untersuchung ist schon allein aufgrund der begrenzten Standardisierbarkeit des Vorgehens in der qualitativen Forschung unmöglich“ (Steinke 2010b, S. 324).

Vorliegendes Forschungsvorhaben muss dem Anspruch auf intersubjektive Nachvollziehbarkeit des Forschungsprozesses gerecht werden. Medjedović und Witzel sehen in der Sekundäranalyse „(...) ein Instrument, um qualitative Forschung der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit zugänglich zu machen und darüber wissenschaftliche Gütestandards qualitativer Forschung fest zu etablieren“ (Medjedović und Witzel 2010, S. 61).

Werden Kriterien zur intersubjektiven Nachvollziehbarkeit bei einer Primärerhebung verletzt, ist von diesem Material Abstand zu nehmen (Beutelmeyer und Kaplitza 1999, S. 293 f.).

Auf der Basis der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit kann eine Bewertung der Ergebnisse erfolgen. Diese bezieht sich vor allem auf die Dokumentation des Forschungsprozesses. Über die detaillierte Darlegung des Forschungsverlaufs muss es möglich sein, dass Externe den Forschungsverlauf und die sich daraus ableitenden Erkenntnisse Schritt für Schritt nachvollziehen können. Darunter fällt u. a. die Dokumentation

- des Vorverständnisses durch den Forschenden bzw. das Forschungsteam.
- der Erhebungsmethoden und des Erhebungskontextes.
- der Transkriptionsregeln.
- die Auswertungsmethoden.
- die Informationsquellen.
- wörtlicher Äußerungen der Interviewten.
- von Beobachtungen des Forschenden bzw. des Forscherteams (Steinke 2010b, S. 324 ff.).

Untersucht man das hier vorliegende Material auf intersubjektive Nachvollziehbarkeit, so kann festgestellt werden, dass diese gegeben ist. Im Forscherteam der Dr. Rainer Wild-



Stiftung wurde die zentrale Forschungsfrage theoriebasiert generiert. In dieser Phase setzten sich die Forschenden mit ihren subjektiven Theorien zum Forschungsthema bzw. ihrer Standortgebundenheit auseinander. Sie befassten sich intensiv mit dem Zustandekommen und der Bedeutung des Wortes Geschmack und diskutierten über ihre Vorannahmen zum Thema der Untersuchung „Warum Menschen Dinge essen, die uns nicht schmecken?“. Die von Steinke geforderte reflektierte Subjektivität ist demnach in dieser Hinsicht gegeben (Steinke 2010b, S. 331 f.).

Ein Leitfaden für die Durchführung der Interviews wurde entwickelt, in einer Pilotstudie überprüft und angepasst. Dieser gibt einerseits durch die generierten Fragen die genauen Themenbereiche vor, zu denen die Interviewten Aussagen tätigen sollen. Andererseits lässt er ausreichend Spielraum für individuelle Aussagen und Erzählungen durch die Befragten. Dadurch haben die Befragten die Möglichkeit, spezifische, für sie bedeutsame Schwerpunkte im Themenbereich zu setzen.

Vorab erhielten die Befragten bereits die Studienfrage und einige Unterfragen zum Thema, die sie schriftlich bearbeiten und vor den Interviews zurückgeben sollten (z. B. Häufigkeit der Nahrungszubereitung/Verköstigung außerhäuslich). Darüber befassten sich die Interviewten bereits mit der Fragestellung der Untersuchung. Durch die Beschäftigung mit der Studienfrage soll die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, dass während des Interviews nicht nur spontan, sondern auch tiefer liegende Motive benannt werden. Zudem können die von den Interviewten verschriftlichen Antworten dem Interviewenden helfen, das Interview zu strukturieren und auf Besonderheiten explizit einzugehen (Medjedović 2014, S. 181). Eng am Material wurden aus den Einzelfällen Verallgemeinerungen abgeleitet. Die empirische Verankerung ist im vorliegenden Material gegeben (Steinke 2010b, S. 328 f.).

Die leitfadengestützten Interviews wurden auf Tonband aufgenommen und nach der Vorgehensweise der Eins-zu-Eins-Transkriptionsregeln verschriftlicht. Zwei Forscherinnen der Dr. Rainer Wild-Stiftung haben ihre Beobachtungen während der Interviews notiert. Dabei waren sie nicht im gleichen Raum zugegen, in dem das Interview stattgefunden hat. Hinter Glas hatten sie die Möglichkeit, den Interviews zu folgen. Die dabei entstandenen Notizen stehen der Autorin zur Verfügung.

Selbstbeobachtung durch den Interviewenden war nicht Teil des Forschungsprozesses. Für Steinke stellt dies einen Teil des Kriteriums zur Erfüllung der reflektierten Subjektivität dar (Steinke 2010b, S. 330 f.). Selbstbeobachtungsprozesse werden aber auch ambivalent gesehen. Es besteht die Gefahr, dass der Forschenden vom aktuellen Geschehen vor Ort und von dem Befragten abgelenkt wird (Aeppli und Gasser 2010, S. 184).

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Marktforschungsinstituts sind vor der Befragung zum Interviewthema geschult worden. Sie verfügen über die Qualifikation, leitfadengestützte, problemzentrierte Interviews durchzuführen. Durch Kommunikationsstrategien wie u. a. kleine persönliche Vermerke zu eigenen Ess- und Ernährungsgewohnheiten durch den Interviewenden, soll eine vertrauensvolle und angenehme Gesprächsatmosphäre entstehen, die

es zulässt, offen auf Fragen antworten zu können (Mayring 2010, S. 68 f.; Medjedović 2014, S. 183).

Die qualitative Vorgehensweise bei der hier vorliegenden Untersuchung ist in Bezug auf ihre Fragestellung angemessen. Die offene Herangehensweise ermöglicht einen breiten Zugang zu Motiven und Hintergründen bezüglich des Essens von nicht schmackhaften Lebensmitteln oder Speisen. Die gesellschaftliche Relevanz des Themas ist auf Grund seiner Bedeutung für den Lebensalltag der Individuen gegeben (Steinke 2010b, S. 330). Dem Material ist zu entnehmen, dass nicht Schmackhaftes regelmäßig, zum Teil sogar täglich bis mehrmals wöchentlich durch einige der Befragten aus verschiedenen Gründen heraus verzehrt wird, was den Essalltag nicht unwesentlich negativ tangiert.

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von Daten darf nach dem Bundesdatenschutzgesetz (Bundesdatenschutzgesetz, 1990, § 4 und § 40) nur dann erfolgen, wenn die Befragten in die Durchführung der Studie eingewilligt haben und die Daten der Personen anonymisiert wurden. Die Teilnahme an einer qualitativen Untersuchung wie der hier vorliegenden, muss stets auf freiwilliger Basis erfolgen. Die Befragten müssen um den Nutzen der Studie wissen. Das Prinzip des „informed consent“ haben verschiedenen Berufsverbände als verbindliche Vereinbarung formuliert (Medjedović und Witzel 2010, S. 70). Personenbezogene Daten müssen soweit anonymisiert werden, dass

*„... die Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse nicht mehr oder nur mit einem unverhältnismäßig großen Aufwand an Zeit, Kosten und Arbeitskraft einer bestimmten oder bestimmbarer Person zugeordnet werden kann“ (Bundesministerium der Justiz und für den Verbraucherschutz 1990, § 3, Abs. 6,5).*

Die Anonymisierung der Daten ist besonders im Rahmen qualitativer Untersuchungen bedeutsam, da sie detailliert Teile der Lebensgeschichte einer Person aufzeigen. Kleine Stichproben und eng begrenzte Populationen erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Reidentifizierung. Daher muss mit besonderer Sorgfalt auf die Anonymisierung der durchgeführten Interviews geachtet werden (Medjedović 2014, S. 60 f.). Bei vorliegendem Material ist eine vollständige Anonymisierung erfolgt.

### **3.3.2.1 Methodische Vorgehensweise bei der Auswertung der Interviews**

Die der Arbeit zugrunde liegende Untersuchung hat zum Ziel subjektive Sinnkonstruktionen in Bezug auf Essgenuss zu generieren und herauszufinden, ob und wie die Befragten genießen. Zur Klärung dieser Fragestellung ist auf Grund der Bedeutung der subjektiven Sichtweisen nur ein qualitatives, offenes Vorgehen möglich. Über standardisierte Fragen kann die Fragestellung keine Beantwortung finden.

Die individuellen Sinnkonstruktionen bilden sich im Laufe eines Lebens im Zusammenspiel zwischen Subjekt und Umfeld aus. Einstellungen und Werthaltungen sind Teil des jeweiligen Alltages und deshalb in den meisten Fällen dem Bewusstsein verschlossen. Es ist Aufgabe der qualitativen Sozialforschung sich gegenüber den Aussagen der Beforschten zu öffnen und das Besondere zu erfassen. Es bedarf zum einen eine enge Gebundenheit an das Material, zum anderen geht es um das Verstehen und Reflektieren unbewusst ablaufender All-

tagshandlungen im Ess- und Ernährungsverhalten durch den Forschenden (Brüsemeister 2008, S. 58 ff.). Das Subjekt im Alltagsgeschehen in den Mittelpunkt der Forschung zu stellen, ist ein wichtiges Grundelement der hier vorliegenden Studie. Es gilt latente Sinnstrukturen aufzudecken, um individuelles Verhalten durchdringen und verstehen zu können (Bartsch und Methfessel 2014).

Das vorliegende Material der Dr. Rainer Wild-Stiftung eignet sich auf Grund des Leitfadencatalogs für die Untersuchung der subjektiven Bedeutung von Essen und Essgenuss. Zudem lässt sich den Schilderungen der Interviewten entnehmen, wie sie mit Essgenüssen umgehen und wie oft sie diese in welchem Maße zulassen (Dr. Rainer Wild-Stiftung 2013c). Die Interviewten berichten über Hintergründe für ihren Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil, über die ausgebildeten Fähigkeiten und Fertigkeiten bezüglich der Nahrungszubereitung und verdeutlichen den Stellenwert, den Essen, Essgenuss und Ernährung in ihrem Leben einnehmen. Es ist zu erwarten, dass sich auf Grund der Analyse des Materials neue Fragen auftun, die über das vorliegende Material nicht beantwortet werden können. Denen müssen über weitere qualitative und/oder quantitative Studien nachgegangen werden (Medjedović 2014, S. 178 f.).

Die Autorin hat sich bewusst für Interviews mit Erwachsenen entschieden. Diese können im Lebensrückblick über ihr Ess- und Essgenussverhalten resümieren. Sie können auf Grund der zeitlichen Distanz Einflüsse darauf ausmachen und erkennen, wie sich dieses im Laufe ihres Lebens verändert hat bzw. welche Gewohnheiten gleich geblieben sind.

*„Eine sinnstiftende Biographisierung gelingt nur dann, wenn das Subjekt in der Lage ist, in retrospektiver Einstellung Zusammenhänge herzustellen, die es erlauben, Ereignisse und Erlebnisse in sie einzuordnen und Beziehungen untereinander wie auch zur Gesamtheit herzustellen“ (Marotzki 2010b, S. 179).*

Zudem sind bis zur Durchführung der Interviews im Lebensverlauf der Erwachsenen mehrere Umbruchsituationen erfolgt, die zu einer Veränderung des Ess- und Essgenussverhaltens geführt haben können. Auch diese können Erwachsene in der Rückschau benennen. Heranwachsenden wäre dies in der Form des vorliegenden Materials nicht möglich. „Für die von uns befragten Jugendlichen hat sich gezeigt, dass bewusstes Ernährungshandeln (noch) keinen zentralen Stellenwert im Alltag besitzt“ (Geyer 2007, S. 75).

Erzählen Erwachsene aus der Erinnerung über Vergangenes kann es zu verzerrten oder unvollständigen Darstellungen von Ereignissen und Begebenheiten kommen. Dennoch handelt es sich bei den Erzählungen um das, was den Befragten in Erinnerung geblieben ist und damit eine gewisse Bedeutung für sie einnimmt.

Bewusstes Ernährungshandeln ist Voraussetzung zur Beantwortung der detaillierten Fragen des Leitfadens. Über die Interviewaussagen kann u. a. auch der schulische Einfluss auf die Interviewten in Bezug auf ihr Ess- und Essgenussverhalten und den Aufbau von Kompetenzen in der Nahrungszubereitung erkannt werden.

In der vorliegenden Studie wird die Bedeutung, die Essen und Essgenuss einnimmt, untersucht. Es wird analysiert, was individuell als Essgenuss empfunden wird und wie dieser in das Alltagsgeschehen der Befragten eingegliedert ist. Dies zeigt den Stellenwert, den Essgenuss im Alltag der Interviewten aufweist. Dabei kann Genuss stark polarisierend wirken. Untersucht wird auch, ob Genuss von den Befragten überhaupt als solcher wahrgenommen und bewusst in den Alltag eingebaut wird.

Ziel ist es, über die Analyse der Interviews eine Genusstypologie zu entwickeln. Zu Beginn der Arbeit war nicht klar, ob dies gelingen wird. Das umfangreiche Material hat es aber zugelassen, Typen generieren und bilden zu können.

Die Kriterien für die Typologien orientieren sich an den Ein- und Vorstellungen der Interviewten zu ihrem Ess- und Ernährungsverhalten, ihrem Genussverständnis, ihrer Fähigkeit genießen zu können und ihren Nahrungszubereitungs Kompetenzen. Durch die Typisierung treten Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten deutlicher hervor und werden greifbar gemacht. Es lässt den individuellen Stellenwert, den Essen und Essgenuss im Alltagshandeln haben, erkennen und zeigt, inwiefern sich Genussfähigkeit und Genussorientierung auf den Essalltag der Befragten auswirken. Vermutet wird, dass die Bedeutung des Essens und das Maß an Genussemfinden Auswirkungen auf den individuellen Lebensalltag und das Wohlbefinden der Interviewten haben (Bergler und Hoff 2002).

Die Ergebnisse der Interviewanalyse werden auf die Schule und die schulische Ernährungsbildung transferiert. Es wird analysiert, welche Chancen in einem genuss- und sinnesorientierten Ansatz für Lehr- und Lernprozesse stecken. Über die erstellten Genusstypologien wird erörtert, wie Heranwachsende im schulischen Kontext in ihrem Ess- und Essgenussverhalten unterstützt und gefördert werden können. Didaktische Prinzipien wie die Subjektorientierung dienen dabei als theoretische Fundierung (Bartsch und Brandl 2015; Bartsch und Methfessel 2014).

Das Thema Essgenuss wird in das fachdidaktische Konzept von REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen), dem Curriculum der EVB, eingeordnet. Weiterhin wird analysiert, wie im EVB-Curriculum der Zusammenhang zwischen Genuss und Gesundheit dargestellt wird.

### **3.3.2.2 Kategorien- und Typenbildung**

Die Materialanalyse der vorliegenden Interviews erfolgt durch deduktive sowie induktive Kategorienbildung. Dies ist charakteristisch für die inhaltlich strukturierende, qualitative Inhaltsanalyse (Kuckartz 2014, S. 77 ff.). Durch theoretische Vorüberlegungen der Autorin (siehe Kapitel 3.1.1) werden diverse Hauptkategorien gebildet (u. a. biographische Prägung, Charakterisierung des Ernährungsstils, Essgenuss, Genussfähigkeit, Genussorientierung). Beim Bearbeiten des Materials werden diese Kategorien durch neue Kategorien ergänzt und durch Subkategorien verfeinert. Dieses Vorgehen zählt zur induktiven Kategorienbildung, um möglichst nahe am Material zu bleiben und Verzerrungen durch die Vorannahmen der Forschenden zu vermeiden (Mayring 2010, S. 83 ff.). Zudem wird die Technik der Strukturierung angewandt. Dazu werden Kategorien definiert und durch Ankerbeispiele, die an konkrete

Textstellen gekoppelt und durch Beispiele untermauert sind, abgebildet. Treten Abgrenzungsprobleme zwischen einzelnen Kategorien auf, so werden Regeln formuliert, die eindeutige Zuordnungen ermöglichen. Das komplette Material wird mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem, bestehend aus den theoretisch abgeleiteten Haupt- und dem direkt aus dem Material bezogenen weiteren Haupt- und Subkategorien, codiert.

Im Anschluss an diese Codierphase wird für jeden Einzelfall eine Zusammenfassung durch die Sekundärforschende erstellt. Diese fallbezogene thematische Summary wird in paraphrasierender Form erstellt. Dies birgt den Vorteil in sich, dass fallbezogene Aussagen einer Person zusammengefasst und dadurch auf das Wesentliche der Forschungsfrage reduziert werden (Kuckartz 2014, S. 89 f.). Ziel bei der Erstellung von fallbezogenen Summaries ist die spätere Präsentation in tabellarischer Form. Dadurch erfolgt nochmals eine starke Reduktion der Aussagen auf den Kern der Forschungsfrage. In dieser Form lassen sich ausgewählte Kategorien gut gegenüberstellen und vergleichen.

*„Die thematisch-orientierten Summary stellen eine sehr gute Vorarbeit für anschließende Analyseformen wie die vertiefende Einzelfallinterpretation („within-case analysis“) oder die fallübergreifende Analyse („between-case analysis“) dar“ (Kuckartz 2014, S. 93).*

Ziel der Analyse besteht in einer typenbildenden Inhaltsanalyse.

*„Typen sind eine Art Bindeglied zwischen einer hermeneutischen Methodik, die auf das Verstehen des Einzelfalls abzielt, und einer auf gesetzesartige Zusammenhänge fixierten sozialwissenschaftlichen Statistik“ (Kuckartz 2014, S. 117 f.).*

Markante Ausprägungen im Material werden herausgearbeitet wie u. a. die individuellen Bedeutungen des Essens, des Essgenusses und der Fähigkeit genießen zu können. Dies kann an Hand von drei Kriterien erfolgen:

- Ausprägungen der Extreme,
- einem besonderen theoretischem Interesse oder
- der Häufigkeit der im Material vorkommenden Ausprägungen (Mayring 2010, S. 98 ff.).

Die Typenbildung ist ein Resultat aus dem Vergleichen und dem Kontrastieren vorliegender Einzelfälle. Verschiedenartiges hinsichtlich eines vorher festgelegten Merkmalsraumes wird geordnet und gruppiert. Darüber werden typische Merkmale, die zu einem markanten Ess- und Essgenussstil führen, zusammengefasst und als Prototyp definiert und detailliert beschrieben. Die Prototypen sollen Aufschluss geben über das Zusammenspiel zwischen Ess- und Essgenussverhalten, der Ausbildung von Genussfähigkeit und dem persönlichen Wohlbefinden sowie weiteren Komponenten, die auf den Ess- und Essgenussstil Einfluss nehmen. Hierbei sind u. a. die vorhandenen Nahrungszubereitungskompetenzen und genusshemmende bzw. -fördernde Einflussfaktoren zu nennen.

Zur Ergebnisdarstellung wird die Methode der repräsentativen Fallinterpretation genutzt (Kuckartz 2014, S. 129). Dazu werden einige wenige geeignete Einzelfälle eines Prototyps stellvertretend für alle anderen Fälle dargestellt. Die Darstellung eines Einzelfalles reicht sel-

ten aus, um den Prototyp vollumfänglich abbilden zu können. Wenn nur ein Einzelfall dargestellt wird, muss es sich um eine besonders homogene Gruppe handeln. Treten besondere Extreme innerhalb eines Prototyps auf, kann es sinnvoll sein auch das jeweilige Extrem darzustellen. Damit wird die Bandbreite hinsichtlich eines bestimmten Merkmales innerhalb dieses Prototyps aufgezeigt.

### **3.4 Ergebnisse der qualitativen Studie**

Die nachfolgend beschriebenen Ergebnisse basieren auf 26 leitfadengestützten Einzelinterviews. Auf Grund der relativ hohen Anzahl an Interviews werden nicht alle ausführlich beschrieben. Dies wäre auf Grund der Datenfülle nicht zielführend, da darunter die Übersichtlichkeit leiden würde. Um aber dennoch alle Fälle berücksichtigen zu können, hat die Autorin wesentliche Inhalte der Interviews tabellarisch zusammengefasst. Die tabellarische Darstellung ist das Resultat aus fallbezogenen Summaries, die von der Autorin zunächst für jedes Interview erstellt worden sind. Die tabellarische Darstellung reduziert die Inhalte der Einzelfallanalysen noch einmal auf die wesentlichen Kernaussagen. Die Kernaussagen der Befragten zu ihrem Essalltag sollen zur Klärung der der Arbeit zugrunde liegenden Leitfragen (vgl. Kapitel 3.1.1) führen.

Die Analyse der 26 Einzelinterviews hinsichtlich der Leitfragen führt zu dem Ergebnis, dass die Interviewten drei verschiedenen Genusstypen zugeordnet werden können. Im nachfolgenden Kapitel werden verschiedene Einzelfälle beschrieben. Diese werden nach den Genusstypen geordnet dargestellt. Die Autorin wählt charakteristische, die Merkmale des jeweiligen Typs aufweisende Einzelfälle aus. Die Auswahl der Fälle wird zu Beginn des Kapitels begründet. Je nachdem wie homogen bzw. heterogen sich die drei Genusstypologien zusammensetzen, bedarf es einer unterschiedlichen Anzahl von Einzelfällen, die aufgeführt werden müssen, um ein Bild der jeweiligen Genusstypologie zeichnen zu können.

Sich daran anschließend werden die charakteristischen Merkmale der Typologie festgehalten. Es wird in tabellarischer Form eine Übersicht hinzugefügt, in der alle Befragten, die der jeweiligen Genusstypologie zugehören, aufgelistet sind.

Eine Typologie umfasst eine gewisse Bandbreite an aufzufindenden Verhaltensweisen. Nicht alle charakteristischen Merkmale des jeweiligen Typs müssen zwingend bei allen Befragten zu finden sein. Auf Interviewte, die in entscheidenden Punkten von den Merkmalen der jeweiligen Genusstypologie abweichen, wird eingegangen. Die Merkmalsabweichungen werden dargestellt. Darüber wird verdeutlicht, wie groß die Bandbreite an Verhaltensweisen, Ein- und Vorstellungen sind, die innerhalb desselben Genusstyps zu finden sein können.

#### **3.4.1 Fallbeschreibungen und Typologien**

Die Fallbeschreibungen orientieren sich an der Beantwortung der Leitfragen der vorliegenden Arbeit (vgl. Kapitel 3.1.1). Daher werden nachfolgend die Fallbeschreibungen wie folgt strukturiert:

## Darstellung des/der

- Essgenussleitbilds durch eine zentrale Aussage des Interviewten
- soziodemographischen Daten
- biographischen Prägung (einschließlich einschneidender Erlebnisse)
- Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils (zeigt genussfördernde und genusshemmende Faktoren beim Essen auf; weist auf die Nahrungszubereitungskompetenzen hin)
- individuellen Essgenusses
- Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen
- Zusammenfassung und Interpretation

Alle Fälle werden zur besseren Übersichtlichkeit noch einmal tabellarisch dargestellt. In der tabellarischen Darstellung werden die Kategorien einschneidende Erlebnisse, Genussfähigkeit, Genussorientierung und Nahrungszubereitungskompetenzen getrennt voneinander aufgeführt, in der ausführlichen Beschreibung erfolgt dies nicht. Inhaltliche Verknüpfungen und aufeinander sich beziehende Faktoren würden in der detaillierten Beschreibung künstlich auseinander gerissen. Die tabellarische Darstellung erfolgt dagegen stichwortartig. Hier werden die Kategorien zur besseren Übersichtlichkeit der Daten getrennt voneinander aufgeführt.

Der Tabelle sind u. a. die Subkategorien der Kategorien Genussfähigkeit, Genussorientierung, Nahrungszubereitungskompetenzen und Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag zu entnehmen. Es bedarf der Subkategorien, um die Aussagen der Interviewten detaillierter analysieren und den verschiedenen Genusstypologien zuordnen zu können.

### Genussfähigkeit wird unterteilt in:

- *stark ausgeprägt* = Bei jeder Esssituation und jeder Mahlzeit liegt der Fokus auf dem Essgenuss. Es kommt nicht zum Überessen.
- *eingeschränkt ausgeprägt* = Die Speisen können nur bedingt genossen werden u. a. durch Überessen und ein schlechtes Gewissen.
- *gering ausgeprägt* = Essgenuss wird kaum wahrgenommen und auch nicht bewusst herbeigeführt.

### Genussorientierung wird unterteilt in:

- *stark ausgeprägt* = Bei der überwiegenden Anzahl der Esssituationen und Mahlzeiten steht die Freude am Essen im Vordergrund. Überessen bzw. Lustorientierung sind zu finden.
- *eingeschränkt ausgeprägt* = Bei zahlreichen Esssituationen und Mahlzeiten wird Essen eingeschränkt als Quelle der Freude angesehen.
- *gering ausgeprägt* = Essen wird selten bis gar nicht mit Freude assoziiert.

Nahrungszubereitungscompetenzen<sup>18</sup> werden unterteilt in:

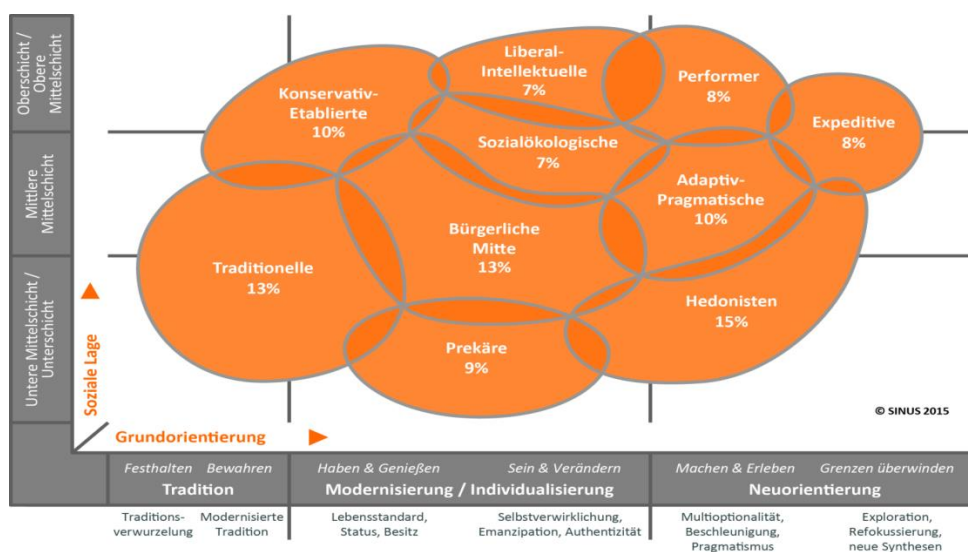
- *hoch* = Die/der Befragte kocht einmal bis mehrmals täglich frisch.
- *mittel* = Die/der Befragte kocht mehrmals die Woche.
- *gering* = Die/der Befragte kocht einmal die Woche bis gar nicht.

Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag:

- Dieser Punkt entspricht einer Interpretation bezüglich der Aussagen der Befragten. Es wird der Gesamteindruck durch die Autorin hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages über die Bewertung *hoch*, *mittel*, *gering* zum Ausdruck gebracht.

Die Interviewten werden unter der Kategorie soziodemographische Angaben in die Sinus Milieus eingeordnet. Die Sinus Milieus sind ein Gesellschafts- und Zielgruppenmodell, das Menschen nach ihren Lebensstilen und Werthaltungen gruppiert (Sinus Markt- und Sozialforschung 2015b). Die Interviewten sind den Milieus der bürgerlichen Mitte, der Sozialökologischen, der Adaptiv-Pragmatischen, der Traditionellen und Hedonisten zu zuordnen.

**Abb. 2: Einordnung der Interviewten in die Sinus-Milieus**



(Sinus Markt- und Sozialforschung 2015b, Sinus-Milieus Deutschland)

<sup>18</sup> Nach der Weinertschen Kompetenzdefinition umfasst eine Kompetenz neben Wissen und Können, die Volition diese Kenntnisse auf alltagsbezogene Situationen anwenden und reflektieren zu können (Weinert 2001, S. 27 f.). Fundierte Nahrungszubereitungscompetenzen beziehen sich daher auf Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung, die durch Ernährungswissen begründet und je nach Situation variabel gehandhabt und reflexiv eingesetzt werden können. Um die Nahrungszubereitungscompetenzen der Interviewten messen und vergleichen zu können, wurde sich auf die Häufigkeit der Nahrungszubereitung in einer Woche bezogen. In den Interviews haben die Befragten ihre Nahrungszubereitungscompetenzen näher beschrieben, so dass die zunächst quantitative Zuordnung der Nahrungszubereitungscompetenzen im Verlauf der Interviews in hoch, mittel und gering, näher spezifiziert werden kann.



Entlang der in Kapitel 3.1.1 dargestellten Leitfragen werden die Interviews analysiert. Abschließend werden die verschiedenen Erkenntnisse zueinander in Beziehung gesetzt und interpretiert. Diesem Analyseschritt liegt das axiale Kodieren nach Strauss und Corbier (2010, S. 75) zugrunde. Darüber können Zusammenhänge und Verbindungen zwischen den verschiedenen, in der Inhaltsanalyse eingesetzten Kategorien ermittelt werden.

Aus den Fallbeschreibungen ableitend erfolgt nachstehend die detaillierte und zusammenfassende Darstellung der drei verschiedenen Genusstypologien.

#### **3.4.1.1 Fallbeschreibungen Typologie Genussorientierte**

Von den insgesamt 26 Interviews zählen acht Fälle zu dem Typ der genussorientierten Esserinnen und Esser. Diese Gruppe setzt sich aus fünf Frauen und drei Männern zusammen. Nachfolgend werden zwei Einzelfälle detailliert dargestellt. Diese vereinen alle charakteristischen Merkmale der Typologie Genussorientierte. Über die Beschreibung der beiden Fälle wird ein Eindruck vermittelt, wie der Ess- und Essgenussalltag derjenigen aussieht, die der Gruppe der Genussorientierten angehört. Die Essenz aus den beiden Interviews hinsichtlich der Leitfragen der Autorin verdeutlicht den alltäglichen Stellenwert des Essgenusses und die Bedeutung des Essens.

Die Autorin hat sich bei der Auswahl der Befragten für nachfolgend dargestellte Einzelfälle entschieden, da sie die wesentlichen Merkmale der Typologie aufweisen, sich aber bezüglich ihres Alltags und der damit verbundenen Verpflichtungen voneinander unterscheiden. Die beiden dargestellten Einzelfälle weisen ein unterschiedliches Geschlecht auf. Die Kategorie Geschlecht beeinflusst den Ess- und Essgenussalltag oftmals entscheidend mit. Beide Interviewten weisen ein ähnliches Alter auf.

Samira hat ihre Kindheit im Iran verbracht. Die iranischen Wurzeln haben sie stark geprägt. Samira trägt für ihre Kinder keine Ernährungsverantwortung mehr, da diese nicht mehr in ihrem Haushalt leben. Kai ist deutscher Herkunft und alleinerziehender Vater. Damit trägt er die Ernährungsverantwortung für seine beiden Söhne, was seinen Alltag prägt. In beiden Interviews wird ersichtlich, wie die Ernährungsphilosophien des jeweiligen Elternteiles an die Kinder weitergegeben werden.

**Samira: „Essen muss man zelebrieren. Essen ist für mich etwas Heiliges“ (Int. 24: 79).**

#### **Soziodemographische Daten**

Samira ist 51 Jahre alt und iranischer Abstammung. Sie ist Schmuckverkäuferin und arbeitet halbtags. Samira ist verheiratet und hat zwei Söhne im Alter von 18 und 28 Jahren. Beide leben nicht mehr zu Hause. Monatlich stehen Samira bis zu 2000 Euro zur Verfügung. Nach den Sinus-Milieus ist Samira zwischen der bürgerlichen Mitte und dem sozialökologischen Milieu einzuordnen.

## Biographische Prägung

Samira erinnert sich gerne an die traditionellen Gerichte ihrer Kindheit. Vor allem Düfte erinnern sie daran. Samira ist hinsichtlich der Bedeutung des Essens stark von ihrem Elternhaus geprägt. Für sie ist Essen etwas Besonderes, etwas Wertvolles.

**Samira:** „Dass Essen sehr wertvoll ist. Ich bin in einer Familie aufgewachsen mit 8 Kindern, und es wurde immer geteilt. Jeder hat eine gewisse Menge bekommen, das war wie nach Kriegszeiten hier. Weggeworfen wurde nie. Unsere Eltern haben gesagt, nimm so viel, wie du essen kannst. Essen ist für mich etwas Heiliges" (Int. 24: 79).

Als Zwischenmahlzeit und zum Naschen gab es in Samiras Familie Obst und Gemüse ebenso wie als Nachtisch. Diese Angewohnheit hat Samira bis heute beibehalten. Verändert hat Samira die Menge an Fett und Öl, die den iranischen Gerichten traditionell zugesetzt werden. Sie ist der Meinung, dass diese Mengen an Fett nicht notwendig sind. Im Iran waren diese aber ein Zeichen von Luxus.

Ein einschneidendes Erlebnis stellte für Samira der Umzug vom Iran nach Deutschland dar. Samira ist dadurch mit einer ganz neuen andersartigen Kultur konfrontiert worden, deren Werte, Normen, Gepflogenheiten und Traditionen sich stark von denen der iranischen Kultur unterscheiden.

## Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil

Samira ernährt sich gesund und isst vorwiegend pflanzliche Produkte. Sie kocht mindestens einmal täglich und vermeidet Fertigprodukte. „Ich ernähre mich gesund, ich bevorzuge mehr Obst und Gemüse. Ich vermeide vorgekochte Gerichte zu kaufen. Oder fertige Gerichte, dass man selbst aufwärmen kann wie Pizza. Fisch ist eine Ausnahme von Iglo. (...)“ (Int. 24: 49).

Diäten lehnt sie strikt ab, da es ihr suspekt ist, lange nichts zu essen bzw. wegen des Jo-Jo-Effektes. "Diät habe ich noch nie gemacht, ich finde das auch furchtbar" (Int. 24: 70).

Samira kauft frisch ein und muss oftmals mehrere Geschäfte aufsuchen, wenn sie traditionelle Gerichte aus dem Iran *kochen* möchte. Sie gibt an, viel zu naschen. Vorrangig greift sie dabei zu Obst und Gemüse und nur selten zu Schokolade und Kuchen. „(...), ich nasche immer, aber ich nasche gesund, Obst oder Gemüse. Ein Stück Paprika, Karotte oder Gurke, ab und zu esse ich auch Schokolade, oder Kuchen, den ich selbstgebacken habe" (Int. 24: 66).

Samira weist im Rahmen des Interviews mehrere Male darauf hin, dass sie die deutschen Ernährungsgewohnheiten hinsichtlich des Umganges mit süßen und gehaltvollen Speisen verwundern. Besonders als Nachtisch wird in Deutschland vorwiegend Süßes gereicht, was sie so aus der iranischen Kultur nicht kennt.

Samira bezeichnet sich als wählerische Allesesserin. Sie kauft qualitativ hochwertige Waren ein. Wenn sie Hunger hat bereitet sie sich diese nach ihrem Gusto zu. Samira frühstückt morgens mit ihrem Mann, isst mittags etwas *Vorgekochtes* und verzehrt abends etwas frisch Zubereitetes oder etwas *Vorgekochtes* vom Vortag. Sie hat einen geregelten Essalltag. Fast

jeden Tag isst sie Reis. Vor dem Frühstück ist es ihr ein Bedürfnis stets ein Stück Obst vorab zu verzehren. Dabei legt sie Wert auf saisonales Obst, so dass sie im Winter vorwiegend auf Äpfel, Mandarinen und Orangen zurückgreift, im Sommer auf Erdbeeren, Pfirsiche und Aprikosen. Nach dem Abendessen snackt sie gerne ein weiteres Obststück, ab und zu auch mal Chips oder Schokolade. Ihr ist es wichtig, nicht an Gewicht zu zunehmen, da sie dies für ungesund hält.

Samira isst selten alleine. Sie hat zusammen mit ihrem Mann oft Besuch, für den sie aufwendig kocht. Die Zubereitung von ganz speziellen Essgenüssen für die Gäste steht im Vordergrund. Die Wertschätzung des anderen wird über die zubereiteten Speisen zum Ausdruck gebracht. Häufig werden Samira und ihr Mann auch eingeladen bzw. treffen sich mit Freunden in Restaurants. Mit ihren Söhnen isst Samira auch bei McDonalds, KFC oder der Nordsee.

Samira wertschätzt Lebensmittel sehr. Es wird auf Grund ihrer biographischen Prägung nie etwas weggeschmissen. „Ich nehme immer wenig von etwas, das ich nicht kenne, und dann kann ich das auch aufessen. Wie gesagt, bei uns wird alles aufgegessen“ (Int. 24: 420).

Samira isst gerne Chips, bestimmte Schokoladensorten oder Kuchen. Sie kauft Produkte wie Chips aber bewusst selten ein.

**Samira:** „Wenn ich einkaufen gehe, versuche ich den Sachen, die ungesund sind, aus dem Weg zu gehen. Zum Beispiel bei der Abteilung Schokolade und Chips versuche ich schnell vorbeizugehen und nichts zu kaufen, dass man es überhaupt nicht zu Hause hat“ (Int. 24: 68).

## **Essgenuss**

### *Lebensmittel und Speisen*

guter Geruch und Geschmack, gute Zubereitung, traditionelle iranische Gerichte, Schokolade, Kuchen, frisches Obst und Gemüse, frische Kräuter, deutsche, chinesische, italienische, indische und iranische Gerichte (=Abwechslung), alle Obst und Gemüsesorten, isst gerne scharf, Kebabspieße, Auswahl an Soßen beim Chinesen, Sauerbraten, Innereien (gibt es im Iran auf der Straße zu kaufen)

### *Esskultur*

Essen gehen im türkischen Restaurant in Mannheim, mit anderen essen, für andere kochen, sich mit Freundinnen in einem Restaurant treffen, spontane Essen im Iranurlaub

## **Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen**

Samira fühlt sich mit ihrem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil rundherum wohl. Sie isst nicht aus Trauer, vor Wut oder Stress. Samira empfindet auch kein schlechtes Gewissen beim Verzehr von Lebensmitteln und Speisen. Sie lässt sich von ihrem Hungergefühl leiten und isst dann, wenn sie Hunger verspürt. Daher steht Samira Diäten kritisch gegenüber.

Besonders schätzt Samira das von ihr Zubereitete. Dafür ist Samira bereit, ihre Hungergefühle aufzuschieben. „Ehrlich gesagt, ich bevorzuge nach Hause zu gehen, und die Reste aus meinem Kühlschrank zu essen als etwas, wovon ich nicht weiß, wie das schmeckt“ (Int. 24: 367).

Gutes Essen drückt die Wertschätzung gegenüber der eigenen Person aus bzw. der Person, für die diese Speise zubereitet wird. Sich etwas Gutes zu tun, bedeutet für Samira eine gute im Sinne von schmackhafte Mahlzeit mit guten Lebensmitteln zu verzehren. Samira wertschätzt die verwendeten Lebensmittel sehr. Gute Lebensmittel stellen für Samira natürliche Grundnahrungsmittel dar, die nicht industriell verarbeitet wurden. In die Zubereitung investiert Samira Zeit, weil sie sich selbst, ihre Familie und ihre Freunde schätzt und ehrt. Samira isst nicht aus gesellschaftlichen Zwängen, aus Langeweile oder aus Lust heraus. Wenn sie isst, nimmt sie bewusst die verzehrten Speisen in sich auf. Samira verzehrt nur, was sie als schmackhaft ansieht. Die Speisen müssen ansprechend aussehen, gut riechen und schmecken. „Schaffe ich nicht [etwas zu essen, was mich nicht anspricht]. Mir verdirbt das den Appetit, ich habe auf einmal keinen Hunger, ein Löffel und dann reicht das" (Int. 24: 413).

Von unbekannten Speisen nimmt Samira sich zunächst nur wenig, um davon zu kosten. Selbst wenn Samira die Speisen nicht zusagen, möchte sie sie nicht wegschmeißen. So sehr wertschätzt sie alles Zubereitete. Restaurants besucht Samira daher nur auf Empfehlung. Neue, unbekannte Speisen probiert Samira nur bedingt, obwohl sie die Abwechslung beim Essen liebt. Dies zeigt sich darin, dass sie Speisen aus vielen verschiedenen Ländern zu ihren Lieblingsspeisen zählt. „Ich gehe immer wohin, wo ich das kenne, nicht irgendwo spontan, entweder auf eine Empfehlung, weil wie gesagt, ich koche selber und die anderen sagen, dass ich gut koche und ich kann schlechtes Essen nicht leiden" (Int. 24: 399).

In regelmäßigen Abständen gönnt sich Samira etwas für sie Besonderes und genießt dieses am liebsten zusammen mit ihrem Mann oder ihren Freundinnen. Samiras Fähigkeit zu genießen ist stark ausgeprägt. „Einkaufen oder jemanden besuchen und anschließend etwas essen gehen" (Int. 24: 326).

Weniger gesundheitsförderliche Lebensmittel wie Schokolade, Kuchen und Chips genießt Samira bewusst nur selten.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Samiras Ernährungsstil kann als gesundheitsförderlich charakterisiert werden. Sie ernährt sich bewusst vorwiegend von gesunden und pflanzlichen Produkten. Ihr Geschmack ist auf Grund ihrer Primärsozialisation so sozialisiert, dass sie industriell gefertigte Produkte ablehnt. Sie schmecken ihr nicht. Eine besondere Vorliebe hegt Samira gegenüber Obst und Gemüse. Sie liebt den frischen, abwechslungsreichen Geschmack der zahlreichen, zur Verfügung stehenden Sorten.

In Samiras Familie wurde ausgiebig und frisch zubereitet. Die hohe Wertschätzung der Lebensmittel und Speisen hat sie von ihren Eltern übernommen. Ebenso folgt sie der Tradition, dass die Wertschätzung einer Person sich über die für ihn zubereiteten Speisen ausdrückt. Für Samira gehört gutes Essen zu einem guten Leben dazu. Abwertend äußert sie sich gegenüber Menschen, die ihrer Meinung nach wenig gute Lebensmittel verzehren. „(...) ich muss lachen, weil mein Sohn hat sich immer geärgert, warum kochst du jetzt für uns, wir können selbst Pizza oder Ravioli aus der Dose, und ich habe gesagt nein, ihr seid keine Pen-

ner. (...)" (Int. 24: 215). Es kann Samira unterstellt werden, dass sie über die Speisen, die jemand verzehrt, auf dessen Wertigkeit und Charaktereigenschaften schließt.

Die Geschmacksvorlieben sowie die Bedeutung, die Essen aufweist, sind Gewohnheiten und Einstellungen, die sie durch ihre Familie von klein auf erfahren hat. Durch Aussagen wie die des zuvor aufgeführten Zitates, gibt sie ihre subjektiven Theorien hinsichtlich der Bedeutung des Essens an ihre Söhne weiter. Die Bedeutung der Primärsozialisation wird deutlich. Obwohl Samira schon einige Jahrzehnte in Deutschland lebt, hat sie ihre iranischen „Esswurzeln“ nie abgelegt. Dies erkennt man u. a. an ihrem Verhalten bezüglich des Naschens von Obst, des wertschätzenden Umgangs mit Lebensmitteln, der Bedeutung des Essens für ein gutes Leben und die daraus resultierende zeitintensive Nahrungszubereitung.

Samira verfügt über hohe Nahrungszubereitungs Kompetenzen. Sie kocht täglich auch, seitdem die beiden Söhne das Haus verlassen haben. Sie investiert viel Zeit dafür. Dies drückt einmal mehr die Wertschätzung der eigenen Person bzw. der Personen aus, für die sie Nahrung zubereitet wie für ihren Ehemann, ihre Familie und ihre Freunde.

Verändert hat Samira die Menge an Fett und Öl, die in ihrer Kindheit den Speisen zugesetzt worden sind. Sie empfindet sie in der heutigen Zeit als unpassend. Daher bereitet sie vorwiegend fettärmere Speisen zu. Gehaltvolle Speisen wie Kuchen, Schokolade oder Chips isst Samira gerne, greift aber selten zu diesen. Wenn sie diese verzehrt, erfolgt dies bewusst und sie plagt kein schlechtes Gewissen. Samira ist hinsichtlich dessen, was sie verzehrt, sehr diszipliniert. Sie hat eine klare Vorstellung davon, welchen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil sie als den für sich richtigen akzeptiert.

Samira ist es wichtig, nicht an Gewicht zu zunehmen. Die Zunahme von Gewicht assoziiert sie mit Krankheit. Darum hört Samira in sich hinein und achtet auf ihre Körpersignale. Sie treibt regelmäßig Sport und bewegt sich im Alltag. Samira achtet auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und isst nicht aus emotionalen Stimmungen heraus wie Traurigkeit, Spannung, Angst, Stress. Gute Esserinnen und Esser stellen für Samira Menschen dar, die die Fülle an Lebensmitteln in genau den Mengen verzehren, die sie benötigen.

***Kai: „Es ist einmal der Genuss, dann der Ernährungswert und auch eine Verantwortung für die Umwelt. Ich sehe das Ganze ein bisschen komplexer als nur irgendwo Futter zu kaufen um satt zu werden. Es ist schön, ein gutes Glas Wein zu haben, der einem schmeckt, ein Stück Käse dazu und ein Stück tolles Brot und ich achte sehr darauf, dass die einzelnen Produkte eine entsprechende Qualität haben“ (Int. 17: 76).***

***„Natürlich wenn man Freunde da hat, Essen und Trinken bringt die Menschen zusammen, mit Freunden zusammen essen und trinken ist auch was Tolles“ (Int. 17: 112).***

### **Soziodemographische Daten**

Kai ist 54 Jahre alt. Seit dem Jahr 2006 ist er alleinerziehender Vater von zwei Jungen im Alter von 15 und 17 Jahren. Kai arbeitet als Vollzeitkraft bei einer Mannheimer Druckerei im Kundendienst. In diesem Unternehmen ist er seit 24 Jahren beschäftigt. Monatlich stehen Kai zwischen 2000 und 3000 Euro zur Verfügung. Der Definition der Sinus Milieus folgend ist Kai den Milieus der bürgerlichen Mitte und dem sozialökologischen Milieu zu zuordnen.

## Biographische Prägung

Kai hat schon früh begonnen, selbst Nahrung zu zubereiten. Sein Interesse entstand dadurch, dass er die für ihn schmackhaften Speisen nachkochen wollte.

**Kai:** „Im Restaurant oder wo auch immer habe ich was gegessen und wollte das dann produzieren, habe gesagt, okay, würde ich gerne wissen, wie macht man das Fleisch, dass es so toll schmeckt, wie geht denn das, was muss man beachten und dadurch habe ich angefangen zu kochen“ (Int. 17: 119).

Die Hausmannskost seiner Mutter mochte Kai gerne. Dennoch reichte sie ihm nicht aus. Er wollte Neues ausprobieren. Zunächst hat Kai nur für sich selbst Speisen zubereitet. Nach und nach hat er auch für seine Familie und Freunde *gekocht*. In Kais Umfeld finden sich vorwiegend Freunde und Bekannte, die der frischen Zubereitung von Lebensmittel und Speisen eine ebenso hohe Bedeutung beimessen wie Kai. Zwei seiner besten Freunde sind Köche.

Einschneidendes Erlebnis war für Kai die Übernahme der alleinigen Verantwortung für seine beiden Söhne. Für seine Kinder bereitet Kai jeden Tag frische Lebensmittel und Speisen zu und bezieht deren Geschmacksvorlieben in seine Speisenzubereitung mit ein.

## Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil

Kai beschäftigt sich gerne mit Themen rund um die Nahrungszubereitung und investiert darin viel Zeit. Er setzt in seinem Leben deutliche Prioritäten. Sein Privatleben steht im Vordergrund. Zeitlich ist Kai sehr flexibel und baut den Einkauf und die Nahrungszubereitung in seinen Berufsalltag mit ein.

Auf hochwertige Produkte legt Kai in mehrerlei Hinsicht viel Wert. Zum einen möchte er genießen, was er isst. Zum anderen empfindet er eine erhebliche Verantwortung den Kindern und der Umwelt gegenüber. Daher zieht er es vor, vorrangig Nahrungsmittel zu kaufen, die wenig schadstoffbelastet sind.

**Kai:** „Ich kaufe in der Regel viele Bio-Produkte, weil ich einmal Essen habe möchte, das wenig schadstoffbelastet ist, ist es auch in der Verantwortung zu den Kindern hin, wenn ich was kaufe, was vergiftet ist essen die es ja auch. Jetzt mal überspitzt gesagt. Und was in dieser Schleife noch mit drin ist, ist natürlich, wenn ich ein Feld habe, was biologisch bewirtschaftet wird, dass ist es ein besseres Stück Feld für die Umwelt als eins das vollgespritzt wird mit Chemie. Und ich mag auch keine Eier aus Legehausbatterien und ich mag auch keine Hühner essen, wo 200 Stück in so einem kleinen Stall sind. Das hat für mich auch eine moralische Seite“ (Int. 17: 76).

Kai bezeichnet sich als „nachhaltigen Genussmenschen“ (Int. 17: 81). Er ist der Ansicht, dass er neben dem Aspekt der Nachhaltigkeit, Körper und Seele über eine genussvolle Mahlzeit nähren möchte.

**Kai:** „Also ich glaube ich komme immer wieder zu dem Genuss zurück. Ich denke es sind 2 Sachen, die zusammenschaffen. 1.) dass das Essen ein gutes, vernünftiges Essen ist und 2.) dass ich es genießen kann. Also die Notwendigkeit, dass man isst, sonst stirbt man ja

*irgendwann und dass man es auch noch genießen kann. Kopf und Körper arbeiten da so ein bisschen Hand in Hand“ (Int. 17: 78).*

Einem festen Ess- und Ernährungsstil möchte sich Kai nicht zuordnen. Er möchte flexibel und spontan bleiben. Dazu gehört für ihn auch, ab und zu einen Burger in einem Fast Food Restaurant zu verzehren.

**Kai:** *„Ich bin nicht derjenige, früher sagte man der klassische Müsli-Typ, die nur im Bioladen kaufen und nur Bioklamotten tragen, ich finde, wenn diese Dinge so extrem werden haben sie für mich immer so ein bisschen einen neurotischen Touch“ (Int. 17: 83).*

Kai möchte über seine Ernährung und durch den Genuss beim Essen Gesundheit und Leistungsfähigkeit erreichen. Er glaubt an den Ausspruch, dass der Mensch ist, was er isst.

**Kai:** *„Natürlich Gesundheit. (...). Dass man gesund bleibt, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, dass man einfach fit durch den Tag kommt, dann Genuss, Essen soll auch schmecken, soll nicht nur ein toller Ernährungswert sein, man isst und denkt oh Mist hat das blöd geschmeckt, es soll schon so sein, dass man sagt, es war auch lecker, kann man schön in Einklang bringen denke ich“ (Int. 17: 114).*

Genuss beginnt bei Kai schon beim *Kochen*. Er bereitet täglich frische Nahrung zu. Dabei hält er sich nur selten an bestehende Rezepte. Sie engen ihn ein.

**Kai:** *„(...) und dann ist es aus dem Bauch raus eine Kocherei. Es gibt kein Rezept wie beim Kuchen backen, 100gr von dem, 10gr von dem, sondern es geht über die Emotion das Kochen, ich denke auch Kochen ist eine emotionale Geschichte“ (Int. 17: 102).*

Kai berichtet, dass er mit wachsenden Nahrungszubereitungskenntnissen immer mehr davon abgekommen ist, sich fest an Rezepte zu halten. Besondere Aufmerksamkeit widmet er bei der Nahrungszubereitung den Gewürzen. Um die Gewürze und Lebensmittel zu bekommen, die er benötigt, sucht Kai mehrere Geschäfte auf. Feste Lieblingsspeisen hat Kai nicht. Er orientiert sich an seiner Stimmung und der Lust auf die Speisen, die er gerade empfindet. Kai organisiert den Essalltag von sich und seinen Söhnen selbständig. Auf die Vorlieben seiner Söhne nimmt er Rücksicht und versucht Speisen zu zubereiten, die für alle Geschmäcker passend sind. Kai legt großen Wert darauf, dass seine Familie einmal am Tag zu einer Mahlzeit zusammen kommt. Nach eigenen Angaben bereitet Kai die Speisen für die gemeinsamen Mahlzeiten zu 90 Prozent frisch zu. „(...) aber ich lege großen Wert drauf, dass wir einen Punkt haben, an dem wir zusammen sitzen. Ich halte das für die Familie auch wichtig“ (Int. 17: 245).

Kais Essalltag ist sehr geregelt. Mahlzeiten innerhalb der Woche unterscheiden sich kaum von Wochenendmahlzeiten oder den Zeiten, in denen seine Söhne nicht da sind. Fast immer kocht Kai abends mit frischen Zutaten für sich und seine Kinder. Sind seine Söhne außer Haus, so bereitet Kai für sich selbst eine Mahlzeit zu. Er versteht nicht, warum viele Menschen nur für andere frische Mahlzeiten zubereiten. Kai kocht daher genauso aufwendig für sich alleine wie für seine Familie oder Freunde.

Kai genießt seine Mahlzeiten bewusst und baut sich Genusselemente in seinen Alltag ein. Wenn er Lust auf frische Brötchen hat, macht er sich die Mühe und geht zum Bäcker. Wenn er sich gestresst fühlt, fährt er u. a. zu einem bestimmten Bäcker oder Konditor und gönnt sich ein Stück Kuchen, auf den er gerade Appetit verspürt und verzehrt ihn langsam und genussvoll. Für Kai ist es unverständlich, warum viele Menschen gerade in stressigen und angespannten Phasen etwas essen, was sie gefühlsmäßig nicht stabilisiert.

Die Mittagsmahlzeit nimmt Kai meistens außerhäuslich ein. Er achtet darauf, dass diese nicht zu schwer im Magen liegt, so dass sie ihn nach dem Verzehr träge und müde macht. Auch bei der außerhäuslichen Verpflegung ist es Kai wichtig, auf Genuss- und Nährwert der Speisen zu achten. Kai gibt an beim Essen sehr spontan zu sein und das zu essen, auf was er Lust hat. Dieses Lustempfinden bezieht sich bei Kai auf Speisen, die den von ihm so geschätzten hohen Genuss-, Ernährungs- und Gesundheitswert sowie nachhaltige Aspekte vereinbaren. Essen gehen empfindet Kai zum Teil als schwierig, da er hohe Anforderungen an die Speisen stellt. Als Beispiel nennt er ein Restaurant, in dem es seines Erachtens an Hygiene mangelt. Kai kann diese Speisen kaum genießen. Im Urlaub ist er offen für typische Landesgerichte.

Wenn Kai etwas nicht als schmackhaft empfindet, verzehrt er diese Speise nicht. Schlecht schmecken definiert Kai wie folgt: „Nicht ordentlich gewürzt, eine doofe Qualität von der Sache an sich. Verkochte Pasta, also schlabberige Nudeln, zerkochtes Gemüse, zähes Fleisch“ (Int. 17: 162).

Es kommt dann auch schon einmal vor, dass Kai Lebensmittel wegschmeißt. „Ja da bin ich konsequent, bei mir fliegen auch Sachen weg, die nicht gut sind, das mag ich nicht. Das macht mir richtig schlechte Laune, wenn ich was essen müsste, was mir nicht schmeckt, das will ich nicht“ (Int. 17: 322)

Kai berichtet durchaus von Esssituationen, in denen er wenig schmackhafte Speisen zu sich genommen hat. Da er gerne flexibel und spontan bleiben möchte, sieht er es als zu große Einschränkung an, komplett alles Essbare ausschließen zu müssen, was ihm nicht in seiner Gänze entspricht.

Kais Genussverständnis entspricht es aber, das zu essen, was ihm schmeckt. Er lässt sich stark von seiner spontanen Lust auf bestimmte Speisen leiten. Was nicht Kais Genussdefinition nahekommt, verzehrt er nur in absoluten Ausnahmesituationen. Er beschreibt dies mit dem Begriff „bauchorientiert“ (Int. 17: 290) essen. Bauchorientiertes Essen entspricht bei Kai einem sehr gesundheitsförderlichen Ess- und Ernährungsstil. Schokolade verzehrt Kai sehr selten. Sie schmeckt ihm nicht so gut. Wenn er z. B. Studentenfutter und Nüsse knabbert, so geschieht dies bewusst nicht beim Fernsehen. Knabbereien wie auch alle anderen Speisen werden nicht nebenbei verzehrt, sondern stets bewusst.

Um herausfinden zu können, was schmeckt, ist Kai der Ansicht, dass man offen sein muss, Neues zu probieren und sich auf unbekannte Geschmäcker einzulassen. Daher probiert Kai alles. Diese Einstellung vermittelt er auch seinen Söhnen.



## Essgenuss

### *Lebensmittel und Speisen*

guter Geruch und Geschmack, richtige Konsistenz, aus der Stimmung heraus essen, der spontanen Lust auf Speisen nachgehen z. B. sich unterwegs etwas gönnen, frische Gewürze, Fleisch, süß-deftiges Frühstück, Schwarzwälder Kirsch Torte, ein gutes Stück Kuchen vom Bäcker/Konditor, Brownies bei Mc Donald's, Kaffee bei Bäckerei Mantei, Vereinbarung von Genuss, Geschmack, Ernährungs- und Gesundheitswert und Qualität der Lebensmittel

### *Esskultur*

stundenlanges *Kochen* und das damit verbundene Gefühl, liebt es, aus dem Bauch heraus zu *kochen*, für sich alleine zu *kochen* und dies in Ruhe zu verzehren, für Familie und Freunde *kochen*, Essen gehen ins Red wegen des vegetarischen Buffets, mit Freunden zusammen essen

## Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen

Genuss ist die erste Assoziation, die Kai mit seiner Ernährung und seinem Essverhalten verbindet. „Wenn mir was gut schmeckt, dann fühle ich mich wohl. Dann habe ich gute Laune“ (Int. 17: 160).

Kai achtet sehr auf seine inneren Körpersignale, die ihm verdeutlichen, wann er hungrig oder satt ist bzw. Gelüste hat. Es ist ihm wichtig, sich nicht zu überessen. Überessen nimmt Kai als ein sehr negatives Gefühl wahr. Er beschreibt dieses in Zusammenhang mit dem zumeist außerhäuslich stattfindenden Mittagessen. Kai überlegt sich genau, wo er das Mittagessen einnehmen möchte, so dass er sich hinterher mit der verzehrten Speise wohl fühlt. Gerne verspeist Kai auch einmal einen Nachtisch. Ist er aber gesättigt, so verzichtet er auf diesen. Ab und an isst Kai dennoch über sein Hungergefühl hinaus. Als Beispiel dafür nennt er den Verzehr von Pizza. „Wenn ich eine Pizza esse, kann es schon sein, dass ich mal 1 Stück mehr esse wie der Hunger ist, wenn sie gut schmeckt. Besonders wenn man schnell isst. (...)“ (Int. 17: 341).

Kai weiß um die Wirkungsweise des Hunger-Sättigungsmechanismus. Daher versucht er langsam zu essen, so dass dieser einsetzen kann und ihm aufzeigt, wann er tatsächlich satt ist.

In seinen Alltag baut Kai bewusst Essgenusselemente ein. Als Genuss bezeichnet Kai das alltägliche Frühstück genauso wie das gemeinsame Abendessen mit seinen Söhnen. Ist er gestresst, belohnt er sich mit einem Stück eines bestimmten Kuchens in einer von ihm ausgesuchten Bäckerei oder Konditorei. „Es kann vielleicht auch so ein kleines Stückchen Urlaub sein. Wenn ich unterwegs bin und es ist geschäftlich anstrengend, (...) jetzt habe ich Lust auf ein Stück Kuchen“ (Int. 17: 274).

Ist Kai alleine zu Hause, liebt er es, aufwendig für sich zu *kochen* und diese Speise in Ruhe zu verzehren. „Meistens mache ich mir einen Film an, setze mich vor den Fernseher und esse dann, baue mir meinen Wein auf, mache es mir richtig schnuckelig, genieße mein Essen und schaue dabei einen Film“ (Int. 17: 265).

Kai verfügt über eine hohe Wertschätzung seiner eigenen Person gegenüber. Es ist ihm wichtig, sich selbst nicht zu vernachlässigen, in dem er es u. a. versäumt, in regelmäßigen Zeitabständen zu essen und in ein Hungerloch zu fallen. Kai macht sich jeden Tag Gedanken über seinen Ess- und Essgenussalltag, nimmt sich die Zeit und das Geld, das dafür notwendig ist, um sich nach seinen Maßstäben mit dem Essen wohl fühlen zu können.

***Kai:** „Ich habe das oft gehört von anderen, „da bin ich alleine, da koche ich mir nichts“, da sage ich hey ich bin doch für mich auch ein sehr wichtiger Mensch, der Wichtigste eigentlich, warum soll ich für mich schlechter kochen als wenn ich mit anderen Leuten zusammen esse, da gibt es für mich gar keinen Unterschied. Ich koche für mich alleine ganz genauso und aufwendig und ausgewählt wie wenn ich für mehrere Leute koche oder für meine Jungs“ (Int. 17: 261).*

Genuss stellen für Kai Lebensmittel und Speisen dar, die qualitativ hochwertig sind, Kai schmecken und ernährungsphysiologisch sinnvoll sind. Diese drei Aspekte müssen bei Kai zusammen kommen, damit er Speisen genießen kann.

Bei einem Restaurantbesuch hat Kai die Hygiene bemängelt. Folge davon war, dass Kai das Essen dort nicht mehr vollumfänglich mit Genuss verspeisen konnte. „(...) Die Hygiene habe ich da denke ich bemängelt, was dahinter steckt und dann finde ich es eklig, obwohl es gut schmeckt. Dann kann ich nicht mehr genießen“ (Int. 17: 382).

Kai hat seine genauen Vorstellungen, welche Kriterien ein genussvolles Essen erfüllen muss. Dadurch, dass er in diesem Punkt eine klare Vor- und Einstellung hat, kommt er zu folgendem Fazit hinsichtlich seines Essgenusses: „Wenn mir Sachen wirklich nicht schmecken, dann esse ich sie nicht. Das ist so. Wenn Essen für mich Genuss ist und das meine Einstellung ist, dann schließt es das ja aus“ (Int. 17: 303).

Für Essgenuss im Alltag ist Kai bereit, Mühen, Zeit und Geld zu investieren, um diesen zu erlangen. Kai verfügt über eine sehr hohe Ausprägung an Genussfähigkeit. „(...) und habe Lust auf Brötchen, dann raffte ich mich halt auf. Aber ich habe den Gedanken im Kopf, wenn ich was nicht habe, gehe dorthin und kaufe, was mir schmeckt“ (Int. 17: 353).

Kai ist umgeben von Menschen, die seine Leidenschaft bezüglich der Nahrungszubereitung zum Großteil teilen. Mit zwei seiner Freunde genießt er jeden Freitagabend zum Wochenausklang in einem bestimmten Restaurant ihrer gemeinsamen Wahl.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Kai ist hinsichtlich seines Ess- und Essgenussverhaltens sehr reflektiert. Er hat sich mit seiner Ernährung auseinandergesetzt und setzt in seinem Alltag zeitlich und monetär deutlich die Prioritäten zugunsten der Nahrungszubereitung. Auf die erste Frage des Interviewers bezüglich dessen, was Kai mit seiner Ernährung assoziiert, antwortet dieser, dass er Genuss-, Gesundheits- und Ernährungswert sowie eine Verantwortungsübernahme für die Umwelt in seinem Essalltag berücksichtigt. Diese Antwort belegt Kais bewusste Auseinandersetzung mit Ess- und Trinkbarem.

Lebensmittel und Speisen, die den genannten Kriterien entsprechen, genießt Kai. Kais Ess- und Ernährungsstil ist als ein gesundheitsförderlicher einzustufen. Er bereitet (fast) täglich frische und qualitativ hochwertige Speisen zu. Selbst Snacks sind bei ihm vorwiegend gesundheitsförderlicher Art wie u. a. Nüsse.

Kais Essentscheidungen liegen (fast) alle im Rahmen seiner eigener Genussdefinition. Dabei muss auch der hygienische Aspekt berücksichtigt werden, damit Kai etwas Zubereitetes als genussvoll wahrnehmen kann. Die Lebensmittel und Speisen müssen für Kai vom Geruch, vom Geschmack und der Konsistenz stimmig sein. Wenn Kai etwas nicht als schmackhaft empfindet, verzehrt er es nur in absoluten Ausnahmefällen. „Ich will nichts essen, was mir nicht schmeckt und was ich nicht mag, die Freiheit nehme ich mir einfach“ (Int. 17: 304).

Kai selbst bezeichnet sich als „nachhaltigen Genussmenschen“. Kai ist davon überzeugt, dass die Kriterien, die er an eine gute Speise anlegt, zu erfüllen sind. Tagtäglich richtet er seine Mahlzeiten nach der von ihm gesetzten Genussdefinition aus.

Kai gestaltet seinen Ess- und Essgenussalltag ganz bewusst. Trotz dessen betont er während des Interviews mehrfach, wie wichtig es für ihn ist, aus der Stimmung heraus zu essen. Er verwendet in diesem Zusammenhang das Wort „Lust“. Das, was Kai als „Lust“ titulierte, wird in dieser Arbeit als Genuss definiert. Er isst stets bewusst, nie nebenbei. Snacks verzehrt Kai bewusst und nicht vor dem Fernsehen. Hinsichtlich der Menge der Speisen, die Kai zu sich nimmt, richtet er sich mit sehr geringen Ausnahmen stets nach seinem Hunger- bzw. Sättigungsgefühl. Kai isst langsam und baut jeden Tag bewusst Genüsse in seinen Essalltag ein, die ihm Freude bereiten. Kais Achtsamkeit hinsichtlich dessen, was ihm durch seine Nahrungsaufnahme Gutes widerfährt, ist stark ausgeprägt. Darüber wird sein Kohärenzgefühl gestärkt. Kai ist trotz seiner eigenen hohen Ansprüche an das Essen offen für Neues und lässt sich in einem gewissen Rahmen auf das Risiko ein, neue Geschmäcker auszuprobieren.

Kai zeichnet eine sehr hohe Achtsamkeit gegenüber dem aus, was ihm ganzheitlich gesehen gut tut. Er würde gerne ein paar Kilo an Gewicht verlieren und hat festgestellt, dass er sich umso gesundheitsförderlicher ernährt, je mehr Sport er treibt. Diäten sind für Kai zum Verlieren von Gewicht kein Thema. Wenn er Gewicht verlieren möchte, so kurbelt er sein Bewegungsverhalten an. Die vermehrte Bewegung führt bei Kai zu dem Wunsch sich noch gesundheitsförderlicher zu ernähren, was wiederum eine Gewichtsabnahme mit sich bringt. Auch in dieser Situation orientiert sich Kai an seiner Lust auf bestimmte Speisen und isst „bauchorientiert“. Er verlässt sich darauf, dass sein Körper und dessen Bedürfnisse ihm zeigen, was er zu sich nehmen soll.

Kai genießt Mahlzeiten, die er alleine verzehrt ebenso wie die Mahlzeiten zusammen mit seiner Familie und seinen Freunden. Die Wertschätzung der eigenen Person sowie anderen Personen gegenüber drückt Kai u. a. durch seinen hohen Aufwand aus, frische Mahlzeiten zu zubereiten. Kai weiß um die vergemeinschaftende Wirkung, die Mahlzeiten auf zusammen speisende Personen haben. Deshalb ist es ihm wichtig, dass seine Söhne und er einmal am Tag gemeinsam zusammen sitzen und genussvoll essen. Dies versteht er als eine Möglichkeit, über die Speisen dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun.

Kai schätzt es sehr von Menschen umgeben zu sein, die ebenso gerne essen und genießen wie er. Mit seinen Freunden tauscht er sich regelmäßig über Rezepte und Zubereitetes aus. Es wird sich gegenseitig Wertschätzung und Respekt hinsichtlich der zubereiteten Mahlzeiten gezollt. Das Interesse am Essen bringt es mit sich, dass Kai gerne Kochsendungen im Fernsehen ansieht und u. a. darüber hohe Nahrungszubereitungskompetenzen erworben hat. Meistens kocht er ohne Rezept, aus dem Bauch heraus, so wie er auch „bauchorientiert“ ist.

Kais Ernährungsinteresse bringt es mit sich, dass er über Ernährungswissen verfügt. Dies wird in Kais Alltagshandeln deutlich, wenn er erfolgreich Genuss-, Gesundheits- und Nachhaltigkeitswert zusammenbringt. In Bezug auf Nachhaltigkeit und seine Folgen auf die Essenden bzw. die Umwelt, verfügt Kai über fachliches Wissen. Er ist der Ansicht, dass ein gewisses Ernährungswissen vorhanden sein muss, um sich gesund ernähren zu können. Geld sieht er nicht als Voraussetzung für gesunde Ernährung an.

Der tägliche Essgenuss verhilft Kai dazu, gute Laune zu haben, Stress auszugleichen und sich körperlich wohl zu fühlen. Im Körper wohl fühlen und leistungsfähig sein, assoziiert Kai mit dem Gesundheitswert einer Speise.

#### **3.4.1.1.1 Typologie Genussorientierte**

Die Typologie der Genussorientierten wird wie folgt definiert:

**Genuss ist zentrales, handlungsleitendes Motiv; Genuss ist Wertschätzung sich selbst, den Lebensmitteln und Speisen gegenüber; hohe Nahrungszubereitungskompetenzen; gesundheitsförderlicher Ernährungsstil.**

Der Typ Genussorientierte stellt die homogenste Gruppe der drei verschiedenen Genusstypologien dar. Charakteristisches Merkmal bei allen Befragten ist der Essgenuss als zentrales, handlungsleitendes Motiv im Essalltag. Bei allen Mahlzeiten und Snacks, bei allem, was diese Gruppe zu sich nimmt, ist das Genussmotiv handlungsleitend. Es fühlt sich für diese Personengruppe nicht stimmig an, Lebensmittel und Speisen zu verzehren, ohne diese genießen zu können. Dies stellt eine Grundeinstellung gegenüber allem Ess- und Trinkbarem dar.

Es liegt eine große Achtsamkeit vor, mit der diese Personengruppe auf ihre eigenen Bedürfnisse beim Essen eingeht. Sie sind wachsam und nehmen sensibel wahr, was sie in ihrem Essalltag benötigen, um sich körperlich, geistig und seelisch wohl zu fühlen. Es wird sich an Genussmomenten genauso erfreut wie am Sehen einer Kochsendung, bei der man sich den Genuss im Geiste einverleibt.

Essgenuss stellt für den hier dargestellten Typ eine Möglichkeit dar, den eigenen Alltag aufzuwerten und ihn zu verschönern. Dabei wird Genuss bewusst eingesetzt und ausgekostet. Dies erfolgt nicht verschwenderisch. Genussorientierte verfallen nur in absoluten Ausnahmefällen in die Lust, die von einer gewissen Maßlosigkeit gekennzeichnet ist. Überessen wird von den Genussorientierten mit körperlichem Unwohlsein verbunden. Leiden Genussorientierte unter einer inneren Anspannung, unter Stress oder Trauer, so führen sie mit für sie schmackhaften Speisen Entspannung herbei.

Essgenuss stellt für die Gruppe der genussorientierten Esserinnen und Esser eine Wertschätzung ihrer eigenen Persönlichkeit dar. Sie nehmen sich und ihre Bedürfnisse in ihrem Alltag ernst und gehen auf diese ein. Dafür ist diese Personengruppe bereit, Zeit und Geld zu investieren. Mit sehr viel Begeisterung, Freude und Leidenschaft treten sie der Nahrungszubereitung gegenüber (Ausnahme Markus). Ihre Kompetenzen hinsichtlich dieser sind entsprechend hoch.

Genussorientierte Menschen verfügen auf Grund ihres hohen Ernährungsinteresses über ein gewisses Ernährungswissen. Dieses Wissen über Lebensmittel und ihre Zubereitung bezieht sich zum einen auf deren physiologische Auswirkungen und zum anderen auf Aspekte der Nachhaltigkeit. Eine hohe Wertschätzung den Lebensmittel gegenüber zeichnet die Gruppe der Genussorientierten ebenfalls aus. Es wird selten etwas weggeworfen, es ist wichtig wie die Lebensmittel angebaut und produziert werden. Ein hohes Verantwortungsbewusstsein gegenüber Mensch und Natur ist bei den Genussorientierten auffällig.

Genussorientierte erfahren durch den Einkauf der Lebensmittel und deren Zubereitung schon Genuss. Es bereitet ihnen Freude, in bestimmten Läden einzukaufen, den Duft von frischen Kräutern oder Obst und Gemüse einzusatmen. Die Sinne der Genussorientierten sind geschärft und darauf aus, im Alltag neue Sinnesgenüsse aufzutun und wahrzunehmen. Daher muss auch das Ambiente für Genussorientierte beim Essen einen Genuss darstellen. Samira schildert dies, wenn sie vom Zelebrieren des Essens spricht, von der Art der aufgetischten Speisen und Gerichte u. a. im Iran oder bei Freunden. Kai geht darauf ein, wenn er es sich mit einer aufwendig zubereiteten Speise vor dem Fernseher gemütlich macht. Irene und Petra teilen die Freude über gemeinsame Mahlzeiten zusammen mit ihren Familien. Irene berichtet sogar von dem Kauf eines größeren Tisches für die gemeinsame Speiseneinnahme. Essgenuss hat bei den Genussorientierten neben dem hohen Gesundheitswert auch einen hohen kommunikativen Wert.

Genussorientierte Menschen sind in einem begrenzten Rahmen offen für neue Geschmäcker. Manche würden nahezu alles probieren, andere sind vorsichtig und wagen sich nur bedingt und auf Empfehlung anderer, von ihnen geschätzter Personen an neue Speisen und Gerichte heran.

Der Ernährungsstil der Genussorientierten ist als gesundheitsförderlich einzustufen. Auf Grund dessen, dass sie Genuss mit allen Sinnen wahrnehmen, erfreuen sie sich besonders an frischen Lebensmitteln. Gewürzt wird vorrangig mit frischen oder auch getrockneten Kräutern. Hinsichtlich des Einkaufes von Kräutern, Obst, Gemüse und Fleisch wird ein hoher Aufwand betrieben und sorgfältig ausgewählt, was verzehrt werden möchte. Alle Befragten, die der Typologie der Genussorientierten angehören, verfügen über einen geregelten Essalltag. Sie essen bewusst und überlassen die einzelnen Mahlzeiten nicht dem Zufall. Ihr Essalltag ist geplant, was aber nicht gleichzusetzen ist mit starr, unflexibel oder festgefahren. Gerne werden spontan Restaurants aufgesucht oder zubereitet, nach was gerade der Sinn steht.

Gemeinsames Merkmal der Gruppe Genussorientierten ist die biographische Prägung durch die Herkunftsfamilie bzw. das Umfeld. Alle Befragten geben an, dass sie schon früh mit der Nahrungszubereitung in Kontakt gekommen sind. Das *Kochen*, Essen und Genießen hatte einen hohen Stellenwert in der Herkunftsfamilie.

Die Gruppe der Genussorientierten ist vorwiegend den Milieus der bürgerlichen Mitte und dem sozialökologischen Milieu zuzuordnen (Ausnahme Markus).

Nachfolgend ist die tabellarische Übersicht der Typologie Genussorientierte zu finden.

## Typologie Genussorientierte

**Definition:** *Essgenuss ist zentrales, handlungsleitendes Motiv; Genuss ist Wertschätzung sich selbst, den Lebensmitteln und Speisen gegenüber; hohe Nahrungszubereitungskompetenzen; gesundheitsförderlicher Ernährungsstil.*

### Genussorientierte im Überblick

	<b>Samira</b> (51 Jahre, Schmuckverkäuferin, verheiratet)	<b>Paula</b> (50 Jahre, kfm. Angestellte, verheiratet)	<b>Dieter</b> (53 Jahre, Frührentner, lebt mit Herkunftsfamilie zusammen)	<b>Kai</b> (54 Jahre, im Kundendienst tätig, alleinerziehender Vater)
<b>Essgenussleitbild</b>	Essen muss man zelebrieren – Essen ist heilig.	sich durch Essen etwas Gutes tun	Essen muss schmecken (Gesundheit sekundär).	nachhaltiger Genussmensch
<b>biographische Prägung</b>	Essen ist heilig, hohe Wertschätzung der LM, Obst und Gemüse als Nachtisch und Zwischenmahlzeit	wurde frisch <i>gekocht</i> , zweijährige Ausbildung an einer hauswirtschaftspädagogischen Schule	Mutter hat hausmannsmäßig <i>gekocht</i> , wurde noch geschlachtet, NZB im Zeltlager und durch Ausprobieren erlernt	schon früh mit NZB angefangen, wollte Speisen, die er mochte, <i>nachkochen</i>
<b>einschneidende Erlebnisse</b>	iranischer Abstammung-Zurechtfinden in deutscher Kultur	Zusammenleben mit Mann, Gründung eines eigenen Haushaltes, starke Nessel-sucht (Heilfasten)	schwerer Unfall, hat viel Gewicht verloren und dieses nicht wieder zugenommen	seit 2006 alleinerziehender Vater zweier Söhne
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>	gesund, vorwiegend pflanzliche Produkte, frisch, nascht Obst und Gemüse, geregelter Ess- und Essgenussalltag	kocht täglich frisch, keine Fertigprodukte, isst drei Mahlzeiten, geregelter Ess- und Essgenussalltag	vorwiegend gesund, viel Fleisch (aus eigener Schlachtung), selbstgefangenen Fisch, kocht mehrmals die Woche, wird vorrangig von der Mutter „bekocht“, geregelter Ess- und Essgenussalltag	kocht abends nahezu täglich frisch, kauft hochwertige Produkte, besonderer Fokus auf Gewürze, geregelter Ess- und Essgenussalltag
<b>individueller Essgenuss</b>	traditionelle Gerichte der Kindheit, Vorspeise-	deftig, salzig, Nudeln, Salate und Gemüse aller Art, gute	viel Fleisch, Fisch, Gewürze, kauft auf Gewürzmärkten	Gewürze wichtig, <i>Kochen</i> ist Emotion, qualitativ hochwer-

		Hauptgericht- Nachspeise, Obst und Gemüse zum Nachschauen, gemeinsam essen	Würzung, Neues ausprobieren, Atmosphäre, gemeinsame Mahlzeiten	ein, Gewürze machen den Geschmack, guter Geschmack, Neues ausprobieren	tige Produkte, gemeinsame Mahlzeiten, Glas Wein, Käse und Brot, Kuchen
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt	*	*	*	*
	eingeschränkt ausgeprägt				
	gering ausgeprägt				
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt	*	*	*	*
	eingeschränkt ausgeprägt				
	gering ausgeprägt				
<b>Potentiale bezüglich der Genussfähigkeit</b>		schätzt selbst zubereitetes Essen, so dass Hunger aufgeschoben wird, Wertschätzung gegenüber der eigenen und anderer Personen kommt über Speisenangebot zum Ausdruck	positive Einstellung zum Essen, hat eigenen Anspruch, etwas Gutes zu essen, Geschmack auf Frisches, auf den Verzehr von Obst und Gemüse hin sozialisiert	Genusswert steht deutlich über Gesundheitswert, positive Einstellung zum Essen, bereitet Frisches zu, weil er dieses für schmackhaft hält, Ziel: für sich und andere etwas Schmackhaftes zubereiten	beschäftigt sich gerne mit NZB, Verantwortung für die Söhne, Umweltverantwortung, Essen soll schmecken nicht nur hohen Ernährungswert haben
<b>NZB-Kompetenzen</b>	Hoch	*	*	*	*
	Mittel			(*)	
	Gering				
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>Hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>



## Genussorientierte mit Merkmalsabweichungen

	<b>Olga</b> (53 Jahre, Schneiderin, verheiratet)	<b>Irene</b> (51 Jahre, Außenhandelskauffrau, verheiratet)	<b>Petra</b> (52 Jahre, Hausfrau, verheiratet)	<b>Markus</b> (33 Jahre, Kraftfahrer, arbeitssuchend, Single)
<b>Essgenussleitbild</b>	<b>Genussmensch, die über Essen ihre Bedürfnisse befriedigt haben möchte, will nur das Beste für sich</b>	<b>Genussmensch mit Lust auf Neues</b>	<b>pragmatische Esserin frischer und gesunder Kost</b>	<b>vitamin- und abwechslungsreiche, frische Kost zubereitet von der Mutter</b>
<b>biographische Prägung</b>	hohe Wertschätzung der LM und der Tiere, in Elternhaus wurde viel <i>gekocht</i> , vieles ausprobiert, kein Esszwang, Olgas Mann war Koch	durch ihre Lebensmittelunverträglichkeiten geprägt, Gewichtsprobleme schon im Jugendalter, musste Teller leeren	Petras Mutter hat <i>gekocht</i> , wurde aber auch viel aufgewärmt, Aufgewärmtes lehnt Petra ab, Mutter ist Stressesserin und übergewichtig, lehnt Petra ebenfalls ab, musste Teller leeren	Markus Mutter für NZB zuständig, durch Eltern und Werbung stark geprägt, deutsch-italienisch-asiatische Küche, scharf
<b>einschneidende Erlebnisse</b>	keine benannt	LM-Unverträglichkeiten, alles musste deshalb frisch und selbst zubereitet werden	Krankheitsphase, in der sie nur noch Tee und Apfelsaft trinken konnte, Fleisch isst sie aus ethischen Gründen heraus ungern	keine benannt
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>	kalorienreiche Speisen, frisch, ungegarte LM mit leuchtenden Farben, viel Fleisch, Saisonalität wichtig wegen des Geschmackes, täglich frisch <i>kochen</i> , keine Fertigspeisen, geregelter Ess- und Essgenussalltag	gesund, ausgewogen, energiearm (da sie sich als zu dick empfindet), saisonale und regionale Ware, kocht täglich frisch, geregelter Essalltag	isst drei Mahlzeiten am Tag, kocht frisch und gesund, lehnt Fast Food und Fertiggerichte ab, geregelter Essalltag, versucht Zwischenmahlzeiten zu vermeiden, snackt abends oftmals Süßes	kocht ca. viermal im Monat, NZB übernimmt komplett die Mutter, frisch, ausgewogen, abwechslungsreich, Wertschätzung der LM, isst fast immer mit Familie zusammen, wenn niemand für ihn kocht, greift er zu Fast Food Produkten, übernimmt ab und zu den Einkauf, räumt Tisch ab, geregelter Ess- und

					Essgenussalltag
<b>individueller Essgenuss</b>		frische LM mit leuchtenden Farben, Rohkost, Tomaten, Geruch, gute Würzung, viel Fleisch, Gemüse roh und gegart, neugierig auf Neues, Salziges, schönes Ambiente, Sonntagsfrühstücke, Zeit haben zum Essen, mit der Hand essen, Gerüche, gemeinsame Familienmahlzeiten	süß, exotische Speisen, Neues ausprobieren, Schinkennudeln, Schokolade, Fischpfanne mit Meeresfrüchten und Garnelen, Aussehen, Gewürze, frische Kräuter, nichts Alltägliches, raffiniert zubereitet, gemeinsam mit der Familie <i>kochen</i> und <i>essen</i> , grillen	Süßes, Kartoffelsuppe, Linsen und Spätzle, Rouladen, bestimmten Fisch, etwas Besonderes wie 7- Gänge-Menü, Gewürze, Konsistenz, Aussehen, gemeinsame Mahlzeiten	vitamin- und abwechslungsreich, Geschmack süß-sauer und scharf, mexikanisch, asiatisch, gut gewürzt, Salat und Obst, frisch, Fast Food, Currywurst
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt	*		*	
	eingeschränkt ausgeprägt		*		*
	gering ausgeprägt				
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt	*		*	*
	eingeschränkt ausgeprägt		*		
	gering ausgeprägt				
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potentiale:</b> hohe Genussorientierung, Wunsch sich selbst etwas Gutes zu tun, Gewohnheit zum Snacken wird nicht als negativ empfunden, sondern als gelegentlicher Genuss <b>Hemmnisse:</b> Gewicht, Genusswert dann dem Energiewert untergeordnet, wird als Einschränkung wahrgenommen	<b>Potentiale:</b> isst gerne, Spaß an der NZB, Freude am gemeinsamen Ausprobieren und Essen <b>Hemmnisse:</b> Gewicht, wünscht sich weniger Süßes und Nachtische zu verzehren, daher bewusste Reduktion dieser, backt daher auch weniger, belohnt sich über	<b>Potentiale:</b> kocht und backt gerne, isst gerne, liebt gemeinsame Mahlzeiten, frische Kost wichtig für sie <b>Hemmnisse:</b> Lust auf Süßes und abendliches Snacken, kann dann nicht mehr aufhören, Wunsch nach Gewichtsreduktion, stellt eigenen Geschmack hinter den der	<b>Potentiale:</b> hohe Genussorientierung, liebt es, sich gesund und genussvoll verköstigen zu lassen <b>Hemmnisse:</b> sieht keine Notwendigkeit, sich etwas selbst zu zubereiten, verfügt daher über sehr geringe NZB-Kompetenzen

		nommen, Stressesserin, isst dann schnell und nebenbei vorrangig Süßes, kann dann nicht mehr aufhören zu essen, Ort der Mahlzeiteinnahme dann ebenfalls verändert	Essen, wenn sie krank ist bzw. starke Emotionen dazukommen, pragmatischer Umgang mit Essen, wenn Irene für sich alleine ist, Fokus liegt auf gemeinsamen Mahlzeiten	Familie zurück, Pragmatikerin bezüglich ihrer eigenen Geschmacksvorlieben, richtet sich nach Geschmack der Familie (wird von ihr nicht negativ wahrgenommen)	
NKB-Kompetenzen	Hoch	*	*	*	
	Mittel				
	Gering				*
Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages		hoch, da Gewichtsreduktionsphasen nur selten, genießt täglich	mittel, generiert Zufriedenheit besonders über die gemeinsamen Mahlzeiten	mittel, hat Wunsch Gewicht zu verlieren, versucht dazu das Snacken einzuschränken	hoch, da Markus alle kulinarischen Wünsche durch seine Mutter erfüllt bekommt

**Legende:**

**Genussfähigkeit:** *stark ausgeprägt*= Bei jeder Esssituation und jeder Mahlzeit liegt der Fokus auf dem Essgenuss. Es kommt nicht zum Überessen. *eingeschränkt ausgeprägt*= Die Speisen können nur bedingt genossen werden u. a. durch Überessen und ein schlechtes Gewissen. *gering ausgeprägt*= Essgenuss wird kaum wahrgenommen und auch nicht bewusst herbeigeführt.

**Genussorientierung:** *stark ausgeprägt* = Bei der überwiegenden Anzahl der Esssituationen und Mahlzeiten steht die Freude am Essen im Vordergrund. Überessen bzw. Lustorientierung sind zu finden. *eingeschränkt ausgeprägt* = Bei zahlreichen Esssituationen und Mahlzeiten wird Essen eingeschränkt als Quelle der Freude angesehen. *gering ausgeprägt* = Essen wird selten bis gar nicht mit Freude assoziiert.

**NKB-Kompetenzen:** *hoch*= Der Befragte kocht einmal bis mehrmals täglich frisch. *mittel*= Der Befragte kocht mehrmals die Woche. *gering*= Der Befragte kocht einmal die Woche bis gar nicht.

**Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag:** Es wird der Gesamteindruck durch die Autorin hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages zum Ausdruck gebracht.

**Abkürzungen:** LM=Lebensmittel, NKB=Nahrungszubereitung, ca.=circa

**Klammern bei NKB-Kompetenzen:** abweichende Einschätzung der NKB-Kompetenzen durch die Autorin

#### 3.4.1.1.2 Merkmalsabweichungen Typologie Genussorientierte

Zu den Genussorientierten gehört eine Personengruppe von insgesamt fünf Frauen und drei Männern. Wie der Tabelle zu entnehmen ist, weisen vier Personen davon alle zentralen Merkmale der Typologie auf (Samira, Paula, Dieter, Kai). Die restlichen Befragten, die die Autorin den Genussorientierten zugeordnet hat, weisen Merkmalsabweichungen von der Definition der Genussorientierten auf. Nachfolgend wird auf diese eingegangen.

Aus der Tabelle geht hervor, dass **Dieters** Nahrungszubereitungs Kompetenzen eine kleine Einschränkung erfahren und von der durch ihn selbst erfolgten Darstellung der Häufigkeit der Mahlzeitenzubereitung als mittel einzustufen sind. Es besteht auf Grund seiner räumlichen Nähe zu seiner Herkunftsfamilie nicht die Notwendigkeit jeden Tag für sich selbst Speisen zu zubereiten. Dieter lebt mit seinen Eltern und der Familie seiner Schwester zusammen in einem Haus. Er hat seit seiner Kindheit Erfahrungen im Bereich der Zubereitung von Nahrungsmitteln gesammelt. Daher ist davon auszugehen, dass er über hohe Kompetenzen in diesem Bereich verfügt. Obwohl keine Notwendigkeit für Dieter besteht selbst zu *kochen*, stellt er sich mehrmals in der Woche an den Herd. Es bereitet ihm viel Freude, für sich und seine Familie Schmackhaftes auf den Tisch zu bringen.

Bei vier Personen der Genussorientierten sind nicht alle charakteristischen Merkmale der ansonsten homogenen Gruppe zu finden.

**Olga, Irene und Petra** weisen kleine Einschränkungen im Bereich ihrer Genussfähigkeit auf. Essgenuss stellt das zentrale Auswahlkriterium beim Essen und Trinken in ihrem Alltag dar. Es werden aber auch Esssituationen besonders von Irene und Petra beschrieben, die zeigen, dass ihre Genussfähigkeit eingeschränkt ist. Diese Einschränkung nehmen die Frauen nicht als überwiegend belastend wahr. Irene und Petra zügeln ihr Ess- und Essgenussverhalten aus dem rationalen Grund heraus, an Gewicht verlieren zu wollen.

Die drei Frauen versuchen ihren Wunsch nach Essgenuss und gleichzeitig nach einem geringeren Gewicht zu vereinbaren. Olga ist bemüht, Diätphasen auf kleine Zeiträume zu beschränken. Irene dagegen versucht, weniger zu backen und darüber seltener in Versuchung zu geraten, Süßes zu essen. Petra bemüht sich das abendliche Snacken einzuschränken. Alltagstaugliche Lösungen werden von allen drei Frauen gesucht, um Essen weiterhin als etwas Positives erleben zu können.

Während Olga beim Genussempfinden ihren eigenen Geschmack stark in den Mittelpunkt stellt und Genuss nach ihren Essbedürfnissen ausrichtet, richten sich Irene und Petra nach den Genussvorstellungen ihrer Familie. Sie haben zum Großteil das Genussempfinden der Familie zu dem ihren gemacht. Besondere Freude und Erfüllung empfinden sie bei den gemeinsam eingenommen Mahlzeiten. Daher bereiten sie vorwiegend das zu, was sich die Familie wünscht.

Bei allen drei Frauen rutscht das Essgenussverhalten selten, aber dennoch regelmäßig in die Lust ab. Als Gründe hierfür werden Essen aus Stress, aus starken Emotionen heraus, aus Krankheitsgründen oder aus Lust am abendlichen Snacken genannt. Dabei essen die Frauen über ihr positives Körperempfinden hinaus und reagieren mit schlechtem Gewissen, was

dem Genuss abträglich ist. Essgenuss ist dennoch für alle drei Frauen handlungsleitendes Motiv in ihrem Essalltag. Sie generieren über die Freude am Essen und das Miteinander am Tisch viel Kraft und Energie.

**Markus** Leitmotiv beim Essen stellt der Genuss von Lebensmitteln und Speisen dar. Dennoch unterscheidet er sich von den anderen Befragten aus der Gruppe der Genussorientierten.

Markus wohnt im elterlichen Haus. Er ist 33 Jahre alt und im Moment arbeitssuchend. Er engagiert sich besonders im ehrenamtlichen Bereich beim Fußball oder bei Großevents im Bereich des Besucherservices. Für die Nahrungszubereitung nimmt sich Markus keine Zeit. Markus Mutter ist für die Nahrungszubereitung zuständig und versorgt die komplette Familie. Markus Ansprüche hinsichtlich dessen, was er essen möchte, sind hoch. Es soll möglichst frisch, abwechslungs- und vitaminreich sein. Zudem liebt es Markus gerne scharf oder zumindest gut gewürzt. Auch das Aussehen der Speisen muss stimmig sein, damit er diese genussvoll verzehren kann.

Dadurch, dass Markus Mutter die komplette Versorgung der Familie übernimmt, verfügt Markus kaum über nennenswerte Nahrungszubereitungskompetenzen. Ab und zu übernimmt er den Einkauf oder räumt den Tisch nach den gemeinsamen Mahlzeiten ab. Markus hat kein Interesse, sich an den anfallenden Aufgaben rund um die Nahrungszubereitung zu beteiligen. Er denkt über seinen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsalltag nicht weiter nach, sieht es als selbstverständlich an, dass seine Mutter sich darum kümmert und ihn nach seinen Vorstellungen versorgt.

Markus ist dem traditionellen Milieu zu zuordnen. Typisch für dieses Milieu ist die geschlechtsspezifisch weibliche Zuweisung der Haushaltsangelegenheiten. Wenn Markus Eltern verreisen oder anderweitig außerhäuslich beschäftigt sind, bereitet sich Markus keine Speisen für sich selbst zu. Er sucht Fast Food Restaurants auf oder bestellt Pizza beim Bestellservice.

Würde Markus Mutter die Zubereitung der Mahlzeiten nicht mehr übernehmen, ergibt sich auf Grund der mangelnden Nahrungszubereitungskompetenzen und des fehlenden Zuständigkeitsdenkens für Markus Versorgungsschwierigkeiten. Er stellt hohe Ansprüche an seinen Ess- und Essgenussalltag, denen er aber alleine auf sich gestellt nicht gerecht werden kann. Für eine gewisse Zeit würde Markus sicherlich auf Außer-Haus-Angebote ausweichen. Ob diese ihn jedoch langfristig zufrieden stellen, ist zu bezweifeln. Auch monetär wird sich Markus auf Dauer eine außerhäusliche Versorgung kaum leisten können.

Markus Wissen über Ernährung ist als gering einzustufen. Ernährungsthemen tangieren Markus wenig, Verantwortung gegenüber der Umwelt oder anderen Personen übernimmt er nicht. Er ist dazu nie aufgefordert worden bzw. gab es keine Lebensumstände, die ihn veranlassen hätten, Ernährungsverantwortung übernehmen zu müssen. Sparsamkeit und eine hohe Wertschätzung den Lebensmitteln gegenüber sind Werte, die Markus durch seine Herkunftsfamilie gelernt hat. Diese Werte sind typisch für das Milieu der Traditionellen.

Abschließend lässt sich festhalten, dass Markus mit großer Wahrscheinlichkeit Schwierigkeiten haben wird, passende Lösungen für einen selbst gestalteten, genussvollen Essalltag zu finden. Hemmnisse stellen insbesondere die fehlenden Zubereitungsfähigkeiten und das

mangelnde Interesse an der Ernährung dar. Potential hingegen ist Markus sozialisierter Geschmack, sein Wunsch nach frischer, abwechslungsreicher und gesundheitsförderlicher Ernährung.

#### **3.4.1.2 Fallbeschreibungen Typologie Rationale**

Die Typologie der rationalen Esserinnen und Esser stellt zahlenmäßig die größte Gruppe dar. Sie umfasst insgesamt elf Personen. In dieser Gruppe sind acht Frauen und drei Männer zu finden. Sechs Interviewte tragen Ernährungsverantwortung.

Die Befragten, die die Autorin dem Typ der Rationalen zugeordnet hat, stellt eine sehr heterogene Gruppe dar. Es gibt verschiedene rationale Gründe, die vorrangig die Lebensmittel- und Speisenauswahl in ihrem Alltag bestimmen. Genuss beim Essen stellt für viele der Befragten ein wichtiges Kriterium dar, steht aber deutlich hinter den vernunftbedingt getroffenen Essentscheidungen zurück. Als Kriterien für die alltäglichen Essentscheidungen stehen vorrangig im Fokus:

- Gewicht und/oder Gesundheit
- qualitativ hochwertige Lebensmittel/Naturlabeln
- Pragmatismus, Gewicht und Zeit

Um zu verdeutlichen wie die Befragten ihre rational getroffene Speisenauswahl mit den für sie als schmackhaft empfundenen Lebensmitteln und Speisen vereinbaren, wird die Autorin aus jeder Untergruppierung einen Einzelfall detailliert beschreiben.

Es wird auf die Einzelfälle Max, Susanne und Martina eingegangen. Die Autorin hat sich für die Darstellung der genannten Einzelfälle entschieden, da sich die Befragten hinsichtlich der Zufriedenheit mit ihrem Essalltag stark voneinander unterscheiden. Max weist eine hohe Zufriedenheit, Susanne eine mittlere und Martina eher eine geringe Zufriedenheit mit der Vereinbarkeit ihrer rational bedingten Essentscheidungen und ihrem Genussempfinden auf. Über die Einzelfalldarstellung wird deutlich, worauf das unterschiedliche Wohlbefinden in Bezug auf den Ess- und Essgenussalltag basiert.

Die restlichen Einzelfälle werden im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Essgenuss und den rationalen Essentscheidungen der Interviewten analysiert. Betrachtet wird dabei vorrangig wie zufrieden die Befragten mit ihrem Ess- und Essgenussalltag sind. Zudem wird analysiert, wie die Interviewten ihren Essalltag stimmiger und konfliktfreier gestalten könnten.

#### **Gruppierung: Gewicht und Gesundheit**

**Max:** „Es muss trotz einer bewussten Ernährung schmecken“ (Int. 26: 287).

#### **Soziodemographische Daten**

Max ist 31 Jahre alt und arbeitet als Diplomsoziologe. Zusammen mit seinem fünfjährigen Sohn lebt er in der Nähe von Heidelberg. Seit viereinhalb Jahren kümmert sich Max als alleinerziehender Vater um sein Kind. Von seiner Frau ist Max geschieden. Max ist sportlich aktiv, klettert zusammen mit seinem Sohn und besucht ein Fitnessstudio. Ihm stehen monatlich zwischen 2000 und 3500 Euro zur Verfügung. Nebenbei arbeitet Max am Wochenende

im Gastronomiegewerbe. Max ist den Milieus der bürgerlichen Mitte und dem adaptiv-pragmatischen Milieu zu zuordnen.

### **Biographische Prägung**

Max ist schon früh mit der Zubereitung von Lebensmitteln in Berührung gekommen. Die Großeltern und die Eltern haben immer viel *gekocht*. Vor allem von den Großeltern übernimmt Max deren Begeisterung für das *Kochen*.

**Max:** „Mein Vater hat auch schon immer gekocht. Und das war dann, schon immer von Kind auf eine Begeisterung oder mit Interesse auch bei den Großeltern in Frankreich in der Küche zu stehen. Und wenn die Großeltern für das Kind kochen dann kommt auch das Rezept auf den Tisch was das Kind mag. Und da wird dann mitgeholfen. Und so ist dann einfach ein Interesse, also es war schon immer dar“ (Int. 26: 120).

Max Mutter ist Französin und hat vorwiegend typisch französische Gerichte zubereitet. Max schätzt die Vor- und Nachspeisen seiner Mutter, allerdings nicht ihre Hauptspeisen. Diese empfindet Max als zu fade und ungewürzt.

Max Herkunftsfamilie verfügte über einige Jahre hinweg nur über einen geringen finanziellen Spielraum. Daher musste auch in Bezug auf die Lebensmittelauswahl ökonomisch sinnvoll gewirtschaftet werden. Max hat diese Zeit insofern geprägt, dass er sparsam und wertschätzend mit Lebensmitteln umgeht.

Max Eltern haben sich scheiden lassen. Seine Mutter lebt ab Max elftem Lebensjahr mit einem Gastronom zusammen. Durch den Partner seiner Mutter lernt Max viele neue Geschmäcker kennen. Es bestand nie der Zwang eine Speise essen zu müssen, verkostet werden sollte diese aber stets. Max hat diese neuen Erfahrungen als etwas Positives und kulinarisch Bereicherndes wahrgenommen.

**Max:** „Das war zum Teil einfach wirklich das probieren. Und wie gesagt, einerseits der Zwang und andererseits die Freiheit, wenn es dir nicht schmeckt, dann musst du es nicht essen“ (Int. 26: 483).

Als junger Erwachsener hat Max drei Monate in Südafrika gelebt. Dort hat er viele verschiedene Speisen und Gerichte kennengelernt und war offen und neugierig auf Neues.

Max hat so viel Spaß und Freude an der Nahrungszubereitung, dass er sich eine Zeitlang als Erwachsener überlegt hat Koch zu werden. Er absolvierte einige Praktika in diesem Bereich. Daher verfügt er über viel Erfahrung und kann die meisten Speisen und Gerichte geschmacklich gut einschätzen. „Es gibt auch relativ wenig wo ich nicht eine Ahnung habe wie es schmeckt. Wie gesagt, ich habe mich damit auch beschäftigt. Ich wollte Koch werden habe Praktika gemacht“ (Int. 26: 489).

Ein einschneidendes Erlebnis stellt für Max die Trennung von seiner Frau und die Übernahme der Verantwortung für seinen kleinen Sohn dar. Max beschreibt, dass er in den ersten Jahren nach der Trennung an Gewicht und Trägheit zugenommen hat. Irgendwann hat er sich mit seiner Ernährung und in seinem Körper nicht mehr wohl gefühlt. Vor zwei Jahren hat Max seine Ernährung und sein Bewegungsverhalten umgestellt.

**Max:** „Das war eine Zeit wo ich mich nicht ganz wohl gefühlt habe und wo ich gemerkt habe ich muss was in meinem Leben verändern, ich will was verändern. Und auch noch so ein bisschen nach Hobbys gesucht habe die man teilweise alleine und teilweise mit Kind machen kann“ (Int. 26: 71).

### **Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil**

Max weist einen geregelten Essalltag auf. Er frühstückt morgens regelmäßig mit seinem Sohn. Mittags isst er zweimal die Woche im Nudelhaus. Aus finanziellen Gründen heraus nimmt er sich den Rest der Woche etwas von zu Hause mit. Oftmals ist dies ein Salat mit Hähnchenbruststreifen oder Käse. Das Dressing ist stets von Max selbst zubereitet. Brot isst Max nicht dazu, um Kohlenhydrate einzusparen. Zwischen 18.30 und 19.30 Uhr bereitet Max das Abendessen zu. Dies enthält kalte und warme Elemente, je nachdem, wonach der Wunsch besteht. Max isst abends überwiegend Fleisch mit Soße und Gemüse, Salat oder Lachs mit Gemüse. Außer Spinat bereitet Max alles frisch zu. Der Lachs ist aus Kostengründen Tiefkühlachs. Am Wochenende zelebriert Max zusammen mit seinem Sohn das Frühstück. Vater und Sohn frühstücken spät. Sie gehen zusammen zum Bäcker und richten mehr ein Brunch aus.

Max kocht fast täglich mit frischen Zutaten. In der tabellarischen Darstellung werden seine Nahrungszubereitungs Kompetenzen auf Grund seiner vielfältigen und langjährigen Erfahrungen in diesem Bereich als hoch eingestuft (der Legende zu Folge müssten seine Nahrungszubereitungs Kompetenzen als mittel eingestuft werden, da er nicht täglich kocht). Für ihn stehen Ausgewogenheit, die Verwendung von gesunden Lebensmitteln und der Einkauf von regionalen Produkten im Vordergrund. Max beschreibt sein Ess- und Ernährungsverhalten wie folgt: „Eine Mischung aus gesund und gelegentlich schneller Küche“ (Int. 26: 61). „Ich koche prinzipiell frisch. Für mich viel Salat, für meinen Sohn klassisches Kinderessen, heißt in der Regel wird abends für zwei gekocht“ (Int. 26: 63).

Max liebt die Nahrungszubereitung. Seine Küche beschreibt er als international. Es bestimmen italienische, asiatische, französische und deutsche Einflüsse seine Speisenauswahl und deren Zubereitung. Damit Max seinen Alltag hinsichtlich seines Berufes und seiner Verpflichtungen seinem Sohn gegenüber erfüllen kann, bereitet er unter der Woche oftmals schnelle Gerichte zu. „Was sich in den letzten Jahren entwickelt hat ist einfach ein Pragmatismus. Kochen muss dann teilweise auch was schnelles sein wo man nicht zu lange in der Küche sitzt“ (Int. 26: 126).

Max nimmt seine monetären Mittel als Einschränkung hinsichtlich seiner Lebensmittelauswahl wahr. Einmal die Woche kauft er meistens bei Aldi und Rewe ein. Max orientiert sich dabei an einem Wochenplan, den er zusammengestellt hat. Er muss beim Einkauf stets auf den Preis der Ware achten, würde gerne besseres Fleisch kaufen als die Discounter wie Aldi oder Lidl anbieten. „Ich sage mal der Preis spielt immer eine Rolle von daher habe ich manchmal einfach nicht die Wahl“ (Int. 26: 93).



Obwohl Max keine Lactoseunverträglichkeit hat, hat er für sich festgestellt, dass es ihm nach dem Verzehr von lactosefreien Produkten besser geht. Daher kauft er vorwiegend diese Produkte, die aber auch teurer sind.

Vor zwei Jahren hat Max begonnen, seine Ernährung umzustellen. Unter gesunder Ernährung versteht Max den Verzehr von Salat, Gemüse, viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Nach 17 Uhr verzichtet er auf Kohlenhydrate. „Weil ich einfach für mich den Sport und das gesunde Leben entdeckt habe“ (Int. 26: 67).

Zuvor hat Max oft Gerichte mit Sahnesoßen verzehrt. Diese Gewohnheit hat er eingeschränkt. Gehaltvolle Speisen mit viel Sahne isst er mittlerweile vorwiegend am Wochenende. Zudem hat Max die Portionsgrößen verringert. Auf Süßigkeiten verzichtet er größtenteils.

***Max:** „Ich habe mich das erste halbe Jahr ganz bewusst konditioniert. Ganz klar, das möchte ich einfach sagen, ich habe nicht gehungert, ich habe, mir war es wichtig dass ich eine gesunde Umstellung mache. Ich habe weder gehungert noch gefastet, ich habe einfach die Ernährung umgestellt. Ich habe auch nichts gegessen was mir nicht geschmeckt hat nur weil ich es essen musste“ (Int. 26: 311).*

Genuss stellt für Max in seinem Essalltag ein ganz wesentliches Element dar. „Ich bin ein Genussmensch“ (Int. 9: 499). „Wenn ich wirklich Gelüste drauf habe wird was aufgemacht“ (Int. 9: 338).

Um sich mit und in seinem Körper wohl zu fühlen, versucht Max zwischen seinen Gelüsten und seinem Wunsch nach einem schlanken und durchtrainierten Körper eine Balance zu finden. Dies gelingt ihm, in dem er sich seine Gelüste vorrangig am Wochenende erlaubt und, wenn Familie und Freunde zu Besuch kommen. „(...) ich sage mal die Sahneprodukte, Tortellini in Sahneseauce, die gibt es dann am Wochenende. Da darf ich dann sündigen. Ich habe mir wirklich Tage raus gesucht wo ich ganz – da ist es dann egal“ (Int. 26: 313).

Zudem stellen neue Geschmackselemente in Max Essalltag Genusselemente für ihn dar. „Ich glaube zumindest geschmacklich ja eine große Freiheit. Ich würde es wirklich als Freiheit bezeichnen. Weil es sind dann Sachen die ich nicht kenne. Ich probiere wahnsinnig gerne Sachen die ich nicht kenne“ (Int. 26: 485).

## **Essgenuss**

### *Lebensmittel und Speisen*

salzig, würzig, herzhaft, asiatische Würzung, regionale Produkte, qualitativ hochwertige Produkte, frisch Zubereitetes, Salat, frischen Spinat, Gemüse, Aufläufe, Pizza, Fisch, Fleisch, Rumpsteak, Thai Curry, Brunch-Frühstück, Tortellini in Sahneseße, Sahneprodukte, Crispyschokolade, süße Riegel, Eis, Eistee, Wein, Sekt, Spirituosen

### *Esskultur*

in Gesellschaft zusammen mit Eltern und Freunden essen, Genusstrinken in Gemeinschaft, mit Sohn zusammen am Wochenende frühstücken, Lust auf Neues

## Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen

Max geht wertschätzend mit sich und seinem Körper um. Er achtet auf sein Körpergefühl, das ihm sagt, was ihm gut tut (z. B. Verzehr von lactosefreien Produkten, obwohl keine Unverträglichkeit vorliegt).

Überwiegend rational entscheidet Max, welche Lebensmittel und Speisen er verzehren und wann er welche genießen darf. Ein Beispiel dafür stellt Max Vorliebe für Crispyschokolade dar. Er genießt diese, aber nur in gewissen zeitlichen Abständen. Wenn er seiner Vorliebe für Crispyschokolade nachgeht, achtet er darauf, immer nur wenige Stücke zu verzehren. Plagen Max aber starke Gelüste auf ein bestimmtes Lebensmittel, so gibt er diesen zum Teil auch nach. Er gönnt sich dann auch ab und an einen süßen Riegel von der Tankstelle, wenn ihn spontan die Lust danach umtreibt.

**Max:** „Dann gehe ich lieber spontan an die Tankstelle und hole mir und meinem Sohn dann einen Schokoriegel auf den ich grade Lust habe. Dann stehe ich auch eine Weile vor dem Regal und überlege und überlege worauf ich dann wirklich Lust habe“ (Int. 26: 414).

Diese Situationen, in denen sich Max bewusst etwas gönnt, werden von ihm zelebriert. Es wird sich genau überlegt, auf welches Lebensmittel die Gelüste abzielen. Schon allein die Suche nach dem richtigen Essgenuss ist Teil des Genusses. Vorwiegend am Wochenende oder wenn Gäste zu Besuch sind, genießt Max seine Vorlieben wie Tortellini in Sahnesoße oder andere gehaltvolle Sahnepfeisen.

**Max:** „Ich plane auch nicht wirklich beim Einkaufen das Wochenende mit. Und dann ist dann für mich auch mal tolle Dinge mit Sahnepfeise. So was in der Richtung. Wo ich dann auch nicht drauf achte was, auf die Inhaltsstoffe, Kohlehydrate achte. Das wird dann gekauft“ (Int. 26: 289).

Das vorangegangene Zitat zeigt deutlich wie rational Max Essentscheidungen im Alltag getroffen werden. Er berichtet im Interview auch von Tageskostplänen, die er für sich schreibt, um zu planen, was er zu sich nimmt. Gehaltvolle Essgenüsse plant Max daher auch in seine Tageskostpläne mit ein. Dennoch ist es ihm wichtig das Gefühl zu haben, auf nichts verzichten zu müssen. Dieses für ihn positive Gefühl erhält er, in dem er sich regelmäßig Essgenussenseln schafft wie u. a. die Wochenendfrühstücke mit seinem Sohn. Max nimmt das Aufschieben von Essgenüssen nur bedingt als Einschränkung wahr. Er ist mit seinem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten zufrieden und empfindet dieses als für sich stimmig. Zudem hat die Ernährungsumstellung auch zu einer Geschmacksveränderung geführt, so dass ihm die Speisen, die er im Alltag zu sich nimmt mittlerweile schmecken. „Ja das ist für mich kein Problem und es schmeckt mir so besser. Also ich fühle mich wohler damit, es ist so drin das es jetzt nicht mehr gezwungen ist (...)“ (Int. 26: 315).

Max sieht auf Grund seiner finanziellen Möglichkeiten seine Genussfähigkeit eingeschränkt. Zum Teil entschuldigt er sich während des Interviews für die Lebensmittel, die er kauft. Max nimmt nur das zu sich, was ihm wirklich schmeckt. Eine Ausnahme stellen aber Restaurantbesuche dar. Auf Grund des engen finanziellen Spielraumes, lässt Max bestellte Speisen nicht

zurückgehen. Für Max stellt der Restaurantbesuch an sich schon einen Genuss und eine Quelle der Freude dar.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Max ist von seiner Herkunftsfamilie stark in seinem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil geprägt. Der Spaß an der Zubereitung von Lebensmitteln geht auf seine Großeltern und Eltern zurück. Besonders bei seinen Großeltern wurden die Lieblingsspeisen von Max zubereitet und dieser durfte bei der Nahrungszubereitung helfen. Max Interesse und Leidenschaft hinsichtlich dieser drückt sich in dem Wunsch aus, Koch zu werden.

Der neue Lebensgefährte seiner Mutter sensibilisierte Max für das Ausprobieren neuer Geschmäcker und die Offenheit fremden Speisen gegenüber. Dadurch, dass kein Esszwang bestand, verkostete Max die neuen Gerichte und ließ sich auf die unbekannten Geschmacksrichtungen ein. Max Offenheit neuen kulinarischen Gerichten gegenüber, brachte ihm viele neue Geschmackserfahrungen u. a. während seines Aufenthaltes in Südafrika. Noch heute profitiert er von seiner offenen Einstellung unbekannten Speisen gegenüber. Sich auf neue Geschmäcker einzulassen, empfindet Max als Genussquelle. Dies ist eine optimale Voraussetzung, um die Vielfalt der Lebensmittel kennenzulernen und diese wertzuschätzen.

Max hat seine Ernährung vor zwei Jahren umgestellt. Auf Grund seines körperlichen Unwohlseins (Gewichtszunahme, wenig Bewegung) hat Max konsequent sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert. Seine fundierten Ernährungskenntnisse ermöglichen es ihm, auf sein Unwohlsein zu reagieren. Er erkennt, dass die eigenen Portionsgrößen zu groß sind und die Speisen zu gehaltvoll ausfallen. Max trainiert sich die nach seiner eigenen Einschätzung vorhandenen, negativen Ernährungsgewohnheiten sukzessive ab. Die vermehrte Bewegung führt u. a. dazu, dass Max an sich andere Essbedürfnisse wahrnimmt.

Da Geschmack durch Gewohnheit sozialisiert wird, hält sich Max die ersten sechs Monate konsequent daran, auf bestimmte Lebensmittel wie Süßigkeiten und Eistee zu verzichten. Besonders an Max Lieblingsgetränk, dem Eistee, wird deutlich, wie Geschmack sich wandeln kann. Nach sechs Monaten der Abstinenz schmeckt ihm das zuvor favorisierte Getränk nicht mehr. „(...) habe mich dann quasi drauf gefreut mal wieder einen [Eistee] übers Wochenende zu haben. Und hat nicht mehr geschmeckt“ (Int. 26: 323).

Gesundheit assoziiert Max mit körperlichem Wohlbefinden. Da es ihm nach der Ernährungs- und Bewegungsumstellung besser geht als zuvor, fühlt er sich gesund. Sein eigenes Ess- und Ernährungsverhalten nimmt Max als ein gesundes und vollwertiges wahr. Ausgewogenheit stellt für Max dabei ein wichtiges Kriterium bei der Zusammenstellung seiner Mahlzeiten dar. Max subjektives Verständnis von gesunder Ernährung besteht in dem Verzehr von viel Salat, Gemüse und wenig Kohlenhydraten. Dass dabei vor allem abends die Kohlenhydrate als Energieträger fehlen, tangiert sein Verständnis von Ausgewogenheit und Gesundheit nicht. Es verdeutlicht den blinden Fleck, den Essende in Bezug auf das eigene Ess- und Ernährungsverhalten aufweisen.

Max unterscheidet deutlich zwischen seiner eigenen Ernährung und der seines Sohnes. Obwohl Max sehr viel an gesunder und ausgewogener Ernährung liegt, überträgt er dies nur

bedingt auf die Ernährung seines Sohnes. Max kocht für sich vorwiegend frisch und mit einem hohen Anteil an Salat und Gemüse. Für seinen Sohn greift Max dagegen häufig auf Fertigprodukte zurück. Dahinter verbirgt sich die individuelle Vorstellung einer „richtigen“ Kinderernährung. In dieser Beziehung erscheint Max wenig reflektiert. „Für ihn habe ich auch noch Fischstäbchen, mit Kartoffelbrei ganz klassisch, gibt es aus der Tüte“ (Int. 26: 271).

Max entschuldigt sich zum Teil für die Lebensmittel, die er im Discounter einkauft und für ungesund hält. Seine These ist die, dass er auf Grund seines Sohnes dazu gezwungen ist zu diesen Lebensmittel zu greifen. „Gelegentlich aber mit Kind, man kann auf die Würstchen, die Nürnberger und dann auch mal auf ein Schnitzel kann man auch nicht verzichten. Und dann geht es mal in den Aldi (...)“ (Int. 26: 97).

Max hört einerseits mit großer Achtsamkeit auf die Körpersignale seines Körpers. Er ist der Ansicht, dass sein Körper ihm direkt vorgibt, was er benötigt. „Ich gehe auch nach dem Motto mein Appetit ist das was mein Körper mir sagen will, was ich grade brauche“ (Int. 26: 130). Andererseits ernährt sich Max nach strikten Tagesplänen, in denen u. a. Kohlenhydrate nach 17 Uhr gemieden werden. Die Tageskostpläne lassen kaum Raum zu, den eigenen Bedürfnissen spontan folgen zu können. Dafür sieht Max vor allem die Wochenenden vor.

**Max:** „Ich sage mal, drei Wochen konsequent, teilweise, nicht immer aber wenn man sich einen strikten Plan gemacht hat, dann hat man ein gutes Gewissen aufgebaut, das man dann zwei Tage sagen kann jetzt wird einfach gekocht worauf ich grade Lust habe“ (Int. 26: 93).

Max fallen die Dissonanzen zwischen einer ausgewogenen Kost und seinem eher kohlenhydratarmen Ernährungsstil nicht auf. Er reflektiert auch nicht, warum er andere Maßstäbe an die Verköstigung seines Sohnes als an seine eigene legt. Durch das Erstellen von Tageskostplänen berücksichtigt er individuelle Essbedürfnisse nur sehr eingeschränkt. Max nimmt seinen Ess- und Ernährungsstil aber nicht als Einschränkung wahr. Dadurch, dass er zumindest an den Wochenenden Essgenüsse einbaut, kommt er mit seinem Essalltag unter der Woche gut zurecht.

Max Ess- und Ernährungsverhalten kann trotz der aufgezeigten Unstimmigkeiten hinsichtlich dessen, was Max als gesund betitelt, als ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten eingestuft werden. Er verzichtet nicht in Gänze auf Kohlenhydrate, sondern schränkt diese nur ein. Ansonsten ernährt sich Max von viel frischem Salat und Gemüse, nimmt wenig Süßigkeiten, Fett oder Alkohol zu sich. Seine Eiweißaufnahme scheint nicht drastisch erhöht zu sein. Oftmals nimmt Max vegetarische Gerichte zu sich, was sich sicherlich auch auf Max eingeschränktes finanzielles Budget zurückführen lässt.

Max versucht über das Zusammenspiel von Sport und Ernährung sein körperliches und geistiges Wohlbefühl herzustellen. Im sportlichen Bereich finden keine exzessiven Trainingseinheiten statt. Viel mehr sucht Max eine Sportart, die er zusammen mit seinem kleinen Sohn durchführen kann. Im Bouldern hat er diese gefunden.

Um seine Gelüste zu befriedigen und zu genießen wie vor seiner Ernährungsumstellung, gibt sich Max immer wieder Raum an den Wochenenden oder im Rahmen besonderer Ereignisse

und Events. Vorwiegend genießt er am Wochenende die früher so geliebten Sahnesoßen zusammen mit kohlenhydrathaltigen Speisen. Seine Vorliebe für Eistee hat er sich auf Grund seines veränderten Geschmackes abgewöhnt. Er nimmt dieses Getränk als zu süß und mittlerweile als wenig schmackhaft wahr. Max verändertes Essverhalten ist ein Beispiel dafür, wie sukzessive ein neuer Geschmack zur Gewohnheit werden kann. Dennoch bleiben viele Vorlieben von früher erhalten.

Für Max war diese Ernährungsumstellung möglich, da er über entsprechendes Ernährungswissen und hohe Nahrungszubereitungskompetenzen verfügt. Er gibt an, besonders in den ersten sechs Monaten seiner Ernährungsumstellung konsequent auf bestimmte Lebensmittel und Lebensmittelgruppen verzichtet zu haben. In dieser Zeit hat sich Max Geschmacksempfinden u. a. hinsichtlich seiner Süßvorliebe verändert. Neben dem Ernährungsverhalten verändert Max auch sein Bewegungsverhalten, was seinen Gewichtsverlust erhöht und sein körperliches Wohlfühlgefühl steigert. Max Ziel durch eine veränderte Ernährung und Bewegung ist „Also nicht Gesundheit sondern Wohlbefinden“ (Int. 26: 477).

Im Alltagshandeln stellt Max den Gesundheitswert deutlich über den Genusswert. „Meine Güte, der Essvorgang dauert eine viertel bis halbe Stunde. Wenn es mir danach dafür gut geht, habe ich 23einhalb Stunden danach am Tag in denen es mir gut geht. Also kann ich mit leben“ (Int. 9: 457).

Max sieht sich dennoch als Genussesser. Diesem Essgenuss kommt er einerseits an den Wochenenden nach, indem er bewusst seine Lieblingsspeisen zubereitet. Andererseits nimmt er die von ihm frisch zubereiteten Alltagsspeisen durchaus als Genuss wahr. Sie haben ihm dazu verholfen, sich wieder in seinem Körper wohl zu fühlen. Mit ihnen assoziiert er ein positives Körpergefühl. Dass eine kohlenhydrathaltige Komponente oftmals fehlt, empfindet Max nur noch bedingt als störend. Max lässt den Verzehr von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln regelmäßig zu und „zelebriert“ (Int. 26: 283) manche dieser Esssituationen. Dies gibt ihm ein Gefühl, nicht verzichten zu müssen. Max Aussage, „Es muss trotz einer bewussten Ernährung schmecken“ (Int. 26: 287), verdeutlicht dennoch Max Bedenken, dass Genuss und bewusste Ernährung eher schwierig zusammen zu führen sind.

Max Zufriedenheit mit seinem Ess- und Essgenussalltag ist als hoch einzustufen. Er hat für sich eine stimmige Balance zwischen Essgenuss, Ernährungsstil und Wunschkörper erarbeitet.

**Max:** „Ich habe mein Gewicht erreicht was ich halten möchte und ich habe da für mich die Balance gefunden zwischen Lebensqualität und auf mich achten. Das habe ich mir von Anfang an gesagt, ich möchte prinzipiell auf nichts verzichten“ (Int. 26: 336).

Die Interviewten **Marianne**, **Simone** und **Klaus** werden ebenfalls der **Typologie Rationale** sowie der **Untergruppierung Gewicht und Gesundheit** zugeordnet. Die täglichen Essentscheidungen werden bei allen vier Befragten dieser Gruppe (Max, Marianne, Simone, Klaus) vorrangig durch den Wunsch bestimmt, das Wohlfühlgewicht mit dem Genussaspekt zu verbinden. Nachfolgend wird auf die alltägliche Umsetzung eingegangen. Je mehr es den Befragten gelingt, ihren Wunsch nach genussvollem Essen mit dem Wunsch der Gewichtsre-

duktion bzw. des Haltens ihres Wunschgewichts zu vereinbaren, desto höher fällt die Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag aus. Wie der tabellarischen Übersicht am Ende des Kapitels zu entnehmen ist, ist die Zufriedenheit Mariannes und Simones mit ihrem Ess- und Essgenussalltag als hoch einzustufen.

Für **Marianne** stellt Essgenuss einen ganz besonderen Moment des intensiv erlebten Glückes dar. Durch den hohen Stellenwert, den Genuss für Marianne aufweist, ist es für sie von hoher Bedeutung, diesen im Alltag zu berücksichtigen. Um sich in ihrem Körper wohl zu fühlen, wünscht sich Marianne eine schlanke Silhouette. Biographisch bedingt lehnt sie einen fülligeren Körper für sich persönlich ab. Mariannes Mutter hatte Übergewicht. Durch regelmäßiges Sporttreiben und eine Reduktion auf zwei regelmäßige Mahlzeiten am Tag, versucht Marianne ihren schlanken Körper zu behalten. Die beiden Mahlzeiten nimmt sie bewusst ein und genießt diese. Um eventuell aufkommenden Hunger entgegenzuwirken, trinkt Marianne über den Tag verteilt viel Tee.

Marianne verfügt über hohe Nahrungszubereitungs Kompetenzen. Sie nimmt sich viel Zeit, um die Speisen zu zubereiten. Dies bereitet ihr Freude. Zusammen mit ihrem Mann planen sie gemeinsam ihren Essalltag und legen dabei viel Wert auf frische und schmackhafte Speisen. Gerne probiert Marianne Neues aus und ist offen für fremde Geschmäcker. Da Marianne auf ihre Figur achtet, verzehrt sie vorwiegend energiearme Lebensmittel und bereitet daher viel Gemüse und Salat zu.

Marianne übernimmt für ihren wesentlich älteren Ehemann die Ernährungsverantwortung. Es ist ihr wichtig, auf eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Ernährung für sie beide zu achten. Dies lässt sich optimal mit ihrem Wunsch nach Figurmodellierung in Einklang bringen, da Gemüse und Salat neben dem, dass diese Lebensmittel gesundheitsförderlich sind, auch wenig Energie enthalten.

Marianne ist es gelungen, die beiden Mahlzeiten, die sie am Tag einnimmt, genussvoll, energiearm und gesundheitsförderlich zu gestalten. Sie hat für sich persönlich eine stimmige Balance zwischen den Bedürfnissen gefunden, die für sie von Bedeutung sind.

Figurmodellierung ist in **Simones** Herkunftsfamilie schon immer ein zentrales Thema gewesen. Der Fokus liegt auf einem schlanken Körper. Dies hat sie für ihren eigenen Essalltag übernommen. Handlungsleitend ist daher das Halten bzw. zum Teil auch Reduzieren des Körpergewichtes. Ihre Essentscheidungen sind davon geprägt. Der Gesundheitsaspekt tangiert Simone weniger.

Simone befolgt das Low-Carb-Konzept und schränkt im Alltag die Kohlenhydrate ein. Zudem achtet sie darauf, fettreduziert zu essen. Daher konsumiert Simone vorrangig eiweißhaltige Produkte wie Fleisch, Fisch und viel Gemüse. Sie verfügt über hohe Nahrungszubereitungs Kompetenzen und bereitet sich und ihrem Sohn täglich frische Speisen zu.

Simones Genussvorlieben weisen neben Fleisch, Fisch und Gemüse auch Speisen wie Lasagne oder Reisgerichte auf, die überwiegend Kohlenhydrate enthalten. Es ist anzunehmen, dass Simone ihren Geschmack hinsichtlich fleisch-, fisch- und gemüsehaltiger Speisen sozialisiert hat und diese mittlerweile durchaus als schmackhaft empfindet. Dennoch ist zu erken-

nen, dass u. a. ihre Genussvorliebe für Pasta mit ihren rationalen Essentscheidungen Kohlenhydrate und Fette zu reduzieren, nicht übereinstimmt. Simone gibt zudem an, dass Genuss für sie bedeutet, nach Lust und Laune zu essen, spontan zu genießen, was sie gerade essen möchte. Auch dies ist mit einer Low-Carb-Ernährung schwierig zu realisieren. Um diese Diskrepanz auszugleichen baut Simone ganz bewusst Mahlzeiten ein, bei denen sie ihre Lieblingsspeisen oder dem Wunsch aus der Laune heraus essen zu dürfen, Raum gibt. In diesem Rahmen genießt Simone mit gutem Gewissen. Der Genusswert einer Speise ist bei Simone aber deutlich dem Wunsch nach einem schlanken Körper untergeordnet. Da Simone ihren Genussbedürfnissen regelmäßig nachkommt, hat sie für sich eine Balance zwischen Figurmodellierung und genussvollem Essen gefunden. Ihre Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag ist als hoch einzustufen.

Einschneidendes Erlebnis für **Klaus** ist der Besuch einer Rehabilitationsklinik, da er an Diabetes und Bluthochdruck leidet. Hier hat er sich mit seiner Ernährung und seinem Bewegungsverhalten intensiv auseinandergesetzt. Er beschreibt diese Erfahrung als eine positive, da er sich körperlich durch die veränderte Ernährung und zusätzliche Bewegung zunehmend besser gefühlt hat. Gute Ernährung und viel Bewegung im Alltag assoziiert Klaus seitdem mit dem Gefühl sich etwas Gutes zu tun und gut mit sich selbst umzugehen. Diese neue Lebens- und Ernährungsweise stellt für Klaus Genuss dar. Unter Genuss versteht Klaus somit auf sich selbst zu achten, sich Zeit für den eigenen Körper zu nehmen. Im Alltag bedeutet dies für Klaus, frische Nahrung zu zubereiten und regelmäßig Sport zu treiben. Zudem probiert Klaus gerne neue Speisen und Gerichte aus und kocht zeitaufwendig. Es geht Klaus dabei nicht mehr alleine um das Stillen des Hungers.

Im Anschluss an den Klinikaufenthalt war Klaus arbeitssuchend. Die ihm zur Verfügung stehende Zeit hat er intensiv genutzt, um das Ernährungs- und Bewegungskonzept, das er in der Klinik kennen- und schätzen gelernt hat, fortzusetzen. Er hat durch seine neue Lebens- und Ernährungsweise 12kg an Gewicht verloren und fühlt sich damit rundherum wohl.

Seit kurzem ist Klaus in den Berufsalltag zurückgekehrt und verfügt nicht mehr über die zeitlichen Ressourcen wie zuvor. Dies tangiert seinen Wunsch nach frisch zubereiteten Mahlzeiten und Bewegung empfindlich. Wenn er abends nach Hause kommt ist Klaus so erschöpft, dass er vorrangig mit vorgefertigten Produkten schnell etwas zubereitet. Zentral ist jetzt das Bedürfnis den Hunger zu stillen. Klaus Definition von Genuss wird dabei nicht befriedigt. Die Verwendung von Convenience Produkten und den Geschmack dieser kann Klaus nicht mehr mit genussvollem Essen in Verbindung bringen. Daraus resultiert eine hohe Unzufriedenheit in Bezug auf seinen momentanen Ess- und Essgenussalltag. Nur am Wochenende kann Klaus seiner Vorstellung von Essgenuss noch nachkommen. Das Gefühl des Genussverlustes unter der Woche ist für ihn so negativ, dass er seine Unzufriedenheit abends über das Naschen von Süßigkeiten kompensiert. Darüber entsteht noch mehr Frustration, da Klaus sein zuvor erreichtes Wohlfühlgewicht nicht halten kann. Klaus empfindet die momentane Situation als so belastend, dass er sich überlegt, seine Arbeit aufzugeben.

Klaus gelingt es nicht, in seinen Alltag die Zubereitung von genussvollen Speisen einzuplanen bzw. Zeiten für Sport einzuräumen. Er lässt den Essalltag auf sich zukommen und überlegt

sich nicht, wie er sich Essgenussinseln unter der Woche schaffen kann. Zu vermuten ist zudem, dass Klaus nicht über die gleichen fundierten Nahrungszubereitungskompetenzen verfügt wie Marianne und Simone. Die beiden Frauen *kochen* seit Jahrzehnten für sich und ihre Familien. Klaus benötigt Unterstützung um alltagstaugliche, für ihn aber dennoch schmackhafte und schnelle Gerichte zubereiten zu können. Er benötigt Tipps, wie er mit Anspannung und Stress umgehen kann, ohne zur Entspannung auf Snacks und Süßigkeiten zurückgreifen zu müssen.

### **Zusammenfassung Gruppierung Gewicht und Gesundheit**

Eine hohe Genussorientierung sowie ein hoher Stellenwert von Gewicht und Gesundheit stellen die zentralen Merkmale dar, auf die Max, Marianne, Simone und Klaus hinsichtlich ihres Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils achten. Ihnen allen gemeinsam ist die Vorstellung, dass ein schlanker Körper einen gesunden Körper darstellt.

Die Befragten greifen vorwiegend auf frische Lebensmittel zurück und bereiten sich diese täglich nach ihren Vorstellungen zu. Die zubereiteten Speisen werden bewusst ausgewählt, wobei schon die Zubereitung überwiegend als Teil des Essgenusses betrachtet wird. Besonders Max, Marianne und Simone verfügen über eine ausgeprägte Genussfähigkeit. Für Klaus spielt Genuss in seinem Essalltag eine wichtige Rolle. Jeden Abend kommt es aber zum Überessen und zu einem schlechten Gewissen auf Grund dessen, was er zu sich genommen hat. Seine Fähigkeit Genuss nach der Definition der vorliegenden Arbeit wahrzunehmen ist deutlich eingeschränkt, seine Genussorientierung aber hoch.

Dem Wunsch nach einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil, können Max, Marianne und Simone durch ihre hohen Nahrungszubereitungskompetenzen nachkommen. Sie greifen auf langjährige Erfahrungswerte zurück. Simone und Max schränken ihre Kohlenhydratzufuhr am Abend ein. Dennoch hat es nicht den Anschein, dass die Reduktion der Kohlenhydratmenge im bedenklichen oder gar gesundheitsabträglichen Bereich liegt. Marianne reduziert ihre Lebensmittelaufnahme auf zwei Mahlzeiten. Diese nimmt sie in Ruhe zu sich und genießt bewusst, was auf ihrem Teller liegt. Max, Marianne und Simone gehen achtsam mit sich und ihrem Körper um. Sie hören in sich hinein und entscheiden u. a. auch bedürfnisorientiert, was sie verköstigen und genießen möchten. Essgenuss ist nicht immer handlungsleitend, wird aber regelmäßig in den Essalltag eingebaut.

Klaus verfügt über eingeschränktere Nahrungszubereitungskompetenzen als die anderen drei Interviewten. Er hat sich mit seiner Ernährung erst seit kurzem auseinandergesetzt. Diese Kompetenzen sind noch wenig gefestigt, routiniert und reflektiert. Deutlich wird dies daran, dass Klaus seine Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich der Nahrungszubereitung nur schwer auf seine veränderte Arbeitssituation anpassen kann. Auch Max und Simone haben mit knappen zeitlichen Ressourcen im Alltag zu kämpfen. Beide sind alleinerziehend und berufstätig. Dennoch ist es ihnen gelungen, ihren Essalltag und die anfallenden Nahrungszubereitungsaufgaben auf ihre zeitlichen Rahmenbedingungen abzustimmen.

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussstil ist bei Max, Marianne und Simone als hoch zu bewerten. Alle drei haben sich aktiv mit ihrem Essverhalten auseinandergesetzt und haben sich ihren jetzigen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil erarbeitet. Max beschreibt



es als eine Konditionierung auf bestimmte Geschmäcker hin. Klaus hingegen fällt in Stressphasen in alte, ungeliebte Essgewohnheiten zurück. Er findet momentan keine Lösung, um Berufs-, Ess- und Genussalltag zusammenführen zu können. Daraus resultiert eine große Unzufriedenheit. Zu erklären ist diese Unzufriedenheit mit der Bedeutung, die Klaus einer gesunden und für ihn schmackhaften Ernährung beimisst. Für ihn zeigt sich in einer gesunden und bewussten Kost die Wertschätzung der eigenen Person. Max und Marianne teilen diese Einstellung, wohingegen bei Simone die Figurmodellierung und das Erreichen des Schönheitsideals im Vordergrund stehen.

### **Gruppierung anthroposophisch begründete Lebensmittelauswahl, Gesundheit und Gewicht**

***Susanne: „Hat für mich eine sehr wichtige Bedeutung. Insofern dass ich halt eben Wert darauf lege keine Tiere zu essen. Oder niemanden auszubeuten mit der Ernährung“ (Int. 15: 116).***

#### **Soziodemographische Daten**

Susanne ist 35 Jahre alt und arbeitet als Lehrerin. Die Schule hat in ihrem Leben einen hohen Stellenwert. Susanne lebt alleine mit ihren drei Katzen. Als Hobby gibt sie an, dass sie leidenschaftlich Theater spielt. Seit kurzem lebt sie in einer Beziehung zu einem jungen Mann. Monatlich stehen Susanne zwischen 1500 und 2000 Euro zur Verfügung. Susanne ist schwerpunktmäßig dem sozial-ökologischem Milieu zu zuordnen, da sie über ein ausgeprägtes ökologisches und soziales Gewissen verfügt.

#### **Biographische Prägung**

Susannes Vater hat seine Tochter über den von ihm ausgeübten Beruf stark geprägt. Er ist Koch und wird von seiner Tochter als „rustikaler Koch“ (Int. 15: 146) bezeichnet. Darunter versteht Susanne einen Koch, der vorwiegend fleischlastig, deftig und mit viel Fett Gerichte zubereitet. Diese Ernährungsweise lehnt Susanne völlig ab. Sie entscheidet sich für eine fleischlose Kost. Neben dem, dass Susanne den Geschmack von Fleisch schon als Kind nicht mochte, hat eine Reportage über die Tierhaltung und die Schlachtung von Tieren dazu geführt, dass sie sich entschlossen hat, Fleisch ganz zu meiden.

Weißes Gemüse und Pilze lehnt Susanne ebenfalls ab. Hierfür kann sie den Grund jedoch nicht benennen. Susannes Geschmack hat sich im Erwachsenenalter stark verändert. Sie hat eine Vorliebe für bittere und saure Lebensmittel entwickelt wie z. B. für Oliven.

Vom Elternhaus wurde Susanne angehalten, den Teller zu leeren. Diese über Jahre antrainierte Verhaltensweise prägt Susanne noch heute. In ihrer Familie wird sehr wertschätzend mit Lebensmitteln umgegangen und nichts weggeworfen. Diese Einstellung hat Susanne von ihrer Herkunftsfamilie übernommen.

## **Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil**

Ernährung nimmt für Susanne einen hohen Stellenwert ein, weil sie weder Tier noch Umwelt Leid durch ihr Essverhalten zufügen möchte. Sie möchte niemanden ausbeuten. Susanne kauft vorrangig Bio-Produkte und ist gerne bereit, dafür mehr Geld auszugeben.

Susanne ist über ihre zunächst vegetarische Ernährungsweise nach und nach zu einer Veganerin geworden. Auf Grund von abschreckenden Tierplakaten und verschiedenen Tierreportagen, die sie in der Pubertät bis hin zum frühen Erwachsenenalter gesehen hat, hat sie sich entschieden, auf Fleisch und weitestgehend alle tierischen Produkte zu verzichten. Käse ist nach Susannes Einschätzung das einzige Lebensmittel, für das es in der veganen Ernährung keinen adäquaten Ersatz gibt. Ihre eigene Essweise beschreibt sie wie folgt:

**Susanne:** „Meine persönliche Ernährung ist sehr unregelmäßig, arbeitsbedingt. Es gibt Phasen, da bin ich ziemlich verfressen und es gibt Phasen, da habe ich keine Zeit zum Essen, aber grundsätzlich achte ich schon eher drauf, dass es gesunde Ernährung ist. Aber das ergibt sich ja als Vegetarier automatisch“ (Int. 15: 77).

Susanne sieht in ihrer vegetarischen Ernährungsweise die Ursache dafür begründet, sich bewusst zu ernähren. Zu Beginn ihrer Ernährungsumstellung hat sie sich im Supermarkt über die Zutatenliste informiert, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln zu finden sind. Sie wollte sicher gehen, dass sich keine tierischen Inhaltsstoffe in den jeweiligen, von ihr verzehrten Produkten befinden. Zudem hat sich Susanne intensiv mit ihrer Ernährung auseinandergesetzt, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Susanne bezeichnet sich als Gesellschaftsvegetarierin, isst aber zu Hause vegan. Sie möchte auf Grund ihrer veganen Lebensweise nicht unangenehm auffallen vor allem, wenn sie zu Gast ist. In Gemeinschaft greift sie daher auch schon einmal zu einem Käsebrötchen.

Susanne hat einen geregelten Essalltag. Sie frühstückt jeden Morgen, isst in der Pause um 11.15 Uhr ein Brötchen zusammen mit ihrer Kollegin und verzehrt abends eine Mahlzeit zwischen 17 und 19 Uhr, je nachdem, wann sie nach Hause kommt. Für die Abendmahlzeit bereitet sie ca. zweimal die Woche frische Nahrung zu, ansonsten verzehrt Susanne abends Brot mit verschiedenen Brotaufstrichen. Samstags oder sonntags frühstückt Susanne ausgiebig zusammen mit ihrem Freund. Etwa zweimal im Monat nimmt das Paar außerhäusliche Angebote wahr. Vorwiegend nimmt Susanne ihre Mahlzeiten alleine ein.

Als Snacks nascht Susanne Obst, ab und an beim Korrigieren von Klassenarbeiten auch mal Süßes. Lebensmittel und Speisen, die Susanne für gesundheitsabträglich hält wie Pizza und Chips, isst Susanne nur selten. Wenn sie sich diese jedoch gönnt, so tut sie dies bewusst.

Susanne beschreibt sich als wählerische und pingelige Esserin. Neuem gegenüber ist sie wenig aufgeschlossen und sehr zurückhaltend. Als Brotaufstrich hält sie u. a. an zwei Sorten fest. Diesbezüglich ist sie wenig flexibel. „So frei nach dem Motto, was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht. Also ich bin sehr skeptisch was neue Sachen betrifft“ (Int. 15: 154).

Susanne nimmt sich einerseits als einen genussorientierten andererseits als einen hektischen Menschen wahr. Zwischen diesen beiden konträren Polen pendelt sie hin und her. Bei ihr wechseln sich Phasen, in denen sie viel Zeit für die Nahrungszubereitung einräumt ab mit

Phasen, in denen das Essen zweitrangig ist. In Genussphasen kauft Susanne zusammen mit ihrem Freund ein. Dabei ist schon der Einkauf ein Genuss. Anschließend bereitet Susannes Freund das Gekaufte zu, da er nach Susannes Aussagen besser kocht als sie selber.

In stressigen Phasen wird auf den Einkauf der Lebensmittel sowie auf die Nahrungszubereitung und der anschließenden Verköstigung nur wenig Zeit verwendet. Dennoch achtet Susanne auch in hektischen Phasen darauf, was sie zu sich nimmt. Es handelt sich bei ihr stets um ein bewusstes Ess- und Ernährungsverhalten. Susanne kauft u. a. ihre Lebensmittel im Basic Supermarkt ein, statt zum Bäcker um die Ecke ihrer Schule zu gehen.

An ihrer Ernährungsweise schätzt Susanne ihren wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln und ihr gesundheitsförderliches Essverhalten. Ablehnend steht Susanne der Unregelmäßigkeit ihres Essverhaltens gegenüber.

Susanne verbindet mit Essen gute Laune. Ihre Laune sinkt beträchtlich, wenn Hunger einsetzt. „Naja, was Genussvolles. Wenn ich nichts zu essen habe, kriege ich schlechte Laune. Steuert die Stimmungen würde ich sagen“ (Int. 15: 82).

## **Essgenuss**

### *Lebensmittel und Speisen*

Zucchini ist Lieblingsgemüse, alle Speisen mit Zucchini, Kartoffeln und Nudeln in allen Varianten, Nudel-Gemüse-Pfanne mit Zucchini, deftig und süß, alle Nachspeisen wie Pudding, Kuchen, Eis, Oliven, getrocknete Tomaten, Käse, zubereitete Speisen von ihrem Freund, zwei vegetarische Brotaufstriche, das Gewohnte

### *Esskultur*

gemeinsames Frühstück am Wochenende mit dem Freund, Zeit haben

## **Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen**

Susannes Genussfähigkeit ist stark an die ihr zur Verfügung stehende Zeit gekoppelt. Da für sie die Schule an erster Stelle steht und sie sich keine festen Zeiten für ein genussvolles Mahl einplant, kommen genussvolle Mahlzeiten nur selten vor. Einerseits sinkt Susannes Laune, wenn ihr wenig Zeit zum Essen und Genießen zur Verfügung steht, andererseits erhöht sie den Anteil der alltäglichen Essgenüsse nicht, um den Stress auszugleichen. Ganz im Gegenteil. Da sich der Genussanteil nach der beruflichen Situation ausrichtet, werden genussvolle Momente in stressigen Phasen weniger. Susanne kritisiert dies an ihrem Ess- und Essgenussverhalten, verändert ihr Verhalten dennoch nicht. Sie verfügt nur sehr eingeschränkt über die Fähigkeit Essgenuss bewusst in den Alltag einzuplanen und herbeizuführen.

Susanne richtet ihr Essverhalten vorwiegend nach rationalen Gründen aus. Der Genusswert ist den rationalen Essentscheidungen deutlich untergeordnet. Die von ihr verzehrten Lebensmittel und Speisen müssen vegan oder zumindest vegetarisch und gleichzeitig gesundheitsförderlich sein.

Susanne überlegt sich genau, wann, in welcher Form und Menge sie sich Essgenüsse erlaubt. Sie isst gerne Chips und Pizza, liebt Nachtische aller Art, stellt aber ganz klare Genussregeln für sich auf. „Ich halte mich nicht grundsätzlich zurück, aber wenn ich z. B. weiß ich habe am Wochenende mal über die Stränge geschlagen, dann mache ich eben wieder ein paar Tage

halblang“ (Int. 15: 108). Gut schmecken bedeutet für Susanne „(...), wenn ich es jetzt esse finde ich es so gut, dass ich es auch noch weiter haben will, selbst wenn ich satt bin“ (Int. 15: 189).

Beim Korrigieren von Klassenarbeiten, die oftmals mit negativen Gefühlen einhergehen, verliert sie ab und an ihre Kontrolle und isst für ihr Empfinden zu viel Schokolade. Auch in Gesellschaft kann es ihr passieren, dass sie mehr von bestimmten Snacks zu sich nimmt, als sie für gut erachtet. Diese Wahrnehmung führt zum Teil dazu, dass sie ganz auf die Snacks verzichtet, um nicht in Versuchung zu geraten. Susanne ist durchaus in der Lage, Lebensmittel und Speisen zu genießen, die sie als weniger gesundheitsförderlich einschätzt (z. B. Kekse, Kuchen). Den Genuss muss sie sich aber zuvor erlauben, um ihn als solchen positiv wahrnehmen und sich an diesem erfreuen zu können. Genussfähig ist sie nur dann, wenn sie sich rational für den Genuss entschieden hat und diesen bejaht. Lebensmittel, die konträr zu ihrer veganen oder vegetarischen Lebensweise stehen, kann Susanne nicht genießen. „Aber ich würde auf keinen Fall den Kompromiss eingehen irgendwo Fleisch zu essen, auf keinen Fall“ (Int. 15: 282).

Susannes kann nur eingeschränkt in Gesellschaft genießen. Selbst vor ihrem Freund kann sie nur bedingt zugeben, wenn etwas nicht schmeckt. Er hatte ihr in einem Restaurant eine Speise empfohlen, die ihr aber nicht zugesagt hat. „Ja. Das kam jetzt gerade letzte Woche vor, das fand ich furchtbar, konnte ich ihm gegenüber natürlich nicht sagen, also sagte ich ja, ist gut“ (Int. 15: 314).

Dabei handelte es sich um eine große Portion koreanischen Pfannkuchen. Susanne hat diesen trotz starker Übelkeit und innerer Ablehnung gegessen. Sie ist bereit starke Genusseinheiten hinzunehmen, um Situationen der Rechtfertigung meiden zu können. Die gesellschaftliche Meinung und Akzeptanz der anderen ist für Susanne von höherer Bedeutung als ihr eigenes Befinden.

Um nicht aufzufallen geht Susanne Esskompromisse ein, mit denen sie sich aber nicht wohl fühlt. Ein Beispiel dafür ist der Verzehr von Kuchen, der mit Ei zubereitet ist. „Aus Höflichkeit esse ich es dann, fühle mich aber nicht wohl dabei“ (Int. 15: 280).

Susanne hat deshalb die Strategie entwickelt, wenn möglich selbst zubereitete Speisen mitzubringen. Diese kann sie dann bedenkenlos verzehren.

In stressigen Situationen greift Susanne auch schon einmal nach Süßem. Dies kommt vorrangig beim Korrigieren von Klassenarbeiten vor. Dadurch, dass sie beim Snacken arbeitet und nur wenig Achtsamkeit auf das Essen lenkt, kommt es vor, dass Susanne zu viel isst. Sie fühlt sich mit dieser Essgewohnheit nicht sehr wohl. Es widerspricht ihrem sonst so rational gesteuerten Verhalten. Dennoch gibt Susanne an, dass sie das Snacken beim Korrigieren aus pragmatischen Gründen heraus zulässt. Sie benötigt in den Korrekturphasen schnell Energie. Susannes Essentscheidungen sind vorwiegend pragmatischer Art und wenig genussorientiert. Sie verzehrt auch Lebensmittel und Speisen, auf die sie im Moment keinen Appetit hat, die aber gerade greifbar sind. Vorwiegend geht es um das Stillen von Hunger. Hunger ist ein

Gefühl, das Susanne schlechte Laune bereitet. Die Fähigkeit zu genießen und sich bewusst Zeit für Essgenüsse einzuräumen, ist bei Susanne gering ausgeprägt.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Susanne verfügt über klare Wertevorstellungen hinsichtlich dessen, was sie verzehrt. Zum Schutz der Tiere und der Umwelt verzichtet sie mit wenigen Einschränkungen auf tierische Produkte.

Lebensmittel werden bei ihr nicht weggeworfen. Sie geht mit diesen sehr wertschätzend um. Vorrangig kauft sie Bio-Produkte, um die Umwelt aber auch sich selbst vor schädigenden, in der Landwirtschaft eingesetzten Spritzmitteln zu schützen. Die normativen Vorstellungen von einem guten, im Sinne eines „richtigen Lebens“ verortet sie in das sozial-ökologische Milieu. Am wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln kann man den Einfluss der Herkunftsfamilie deutlich erkennen, die Susanne dieses Verhalten vorgelebt hat. Susanne weist auch Überschneidungen mit dem Milieu der bürgerlichen Mitte auf. Sie hat einen ausgeprägten Wunsch nach gesicherten beruflichen Verhältnissen. Der Beruf der Lehrerin entspricht diesem Streben nach beruflicher und sozialer Etablierung. Zudem passt sich Susanne in Gesellschaft an und möchte nicht weiter auffallen. Susanne ist Veganerin. Nur in Gesellschaft gibt sie sich als Vegetarierin aus und verzehrt ab und an dementsprechende Speisen und Gerichte. Es ist ihr unangenehm, wenn durch ihre Ernährungsweise Schwierigkeiten mit der Verköstigung auftreten.

Herkunftsfamilien haben einen großen Einfluss auf ihre Kinder. Dies ist auch bei Susannes Ess- und Ernährungsverhalten, ihren Vorlieben und Abneigungen spürbar. Auf Grund der ausgeprägten Vorliebe von Susannes Vater gegenüber Fleisch, lehnt sie dieses Lebensmittel zunächst teilweise, mit zunehmendem Alter und vermehrtem Wissen über die Tierhaltung gänzlich ab. Primärsozialisation kann zu einer Übernahme von Gewohnheiten, aber auch zur strikten Ablehnung dieser führen. Die Vorstellung den Teller zu leeren und damit auch dem Wegwerfen von Speisen vorzubeugen, übernimmt Susanne von ihren Eltern. Diese Gewohnheit führt zum Teil sogar dazu, über ihre empfundene Sättigkeit hinaus zu essen bzw. Speisen zu verzehren, die sie als nicht schmackhaft empfindet.

Essgenuss empfindet Susanne beim Verzehr von vorrangig gesundheitsförderlichen Speisen wie Zucchinigerichten und Kartoffel- und Nudelpfannen mit Gemüse. „Grundsätzlich alles was mit Zucchini ist, ist mein absolutes Lieblingsgemüse. Aber auch Kartoffeln und Nudeln in allen möglichen Varianten“ (Int. 15: 162).

Als Snack bevorzugt Susanne Obst. Sie möchte sich gesundheitsförderlich ernähren. Dahingehend hat sie ihren Geschmack auf gesunde Lebensmittel und Speisen hin konditioniert. Zu Susannes Lieblingsspeisen zählen Nachtische, die weniger gesundheitsförderlich sind. „Nachspeisen, da kann ich mich reinlegen, egal, was es ist, ob es jetzt Pudding ist, ob es Kuchen ist, alle Nachtische. Aber das natürlich nicht so oft“ (Int. 15: 168).

Obwohl Susanne einen Fable für süße Speisen hat, genießt sie diese nur gelegentlich in dosierten, für sie akzeptablen Mengen. Auch hier zeigen sich ihre rationalen Ess- und Essgenus-

sentscheidungen. Deutlich stehen diese über dem Genusswert, den eine Speise für Susanne aufweist.

Susanne genießt nach eigenen Angaben sehr gerne gutes und schmackhaftes Essen. Es gibt Esssituationen, in denen Susanne bei schmackhaften Speisen über ihren eigentlichen Hunger hinaus isst. Hier gleitet Susanne beim Verzehr von Speisen in die Lust ab. Dies kommt aber nicht gehäuft vor, zeigt aber, dass ihre Genussfähigkeit eingeschränkt ist. Die sensible Wahrung einer Balance zwischen Essen als positivem Verstärker und Genuss, der in die Lust abgleitet, gelingt nicht immer. Als Ursache dafür schildert Susanne Esssituationen, in denen sie durch gleichzeitiges Essen und Arbeiten oder durch Gespräche vom Essen abgelenkt wird. Die Achtsamkeit auf den Verzehr der Speise ist dann nicht mehr gegeben.

Essgenuss verbindet Susanne vorwiegend mit dem Zeitfaktor. Sie genießt es ausgiebig mit ihrem Freund zu frühstücken oder gemeinsam mit diesem nach einem zuvor festgelegten Speiseplan einzukaufen. Im Alltag kommen diese Situationen aber nur selten vor. Die von ihr als Genussmomente dargestellten Situationen finden vorrangig am Wochenende statt und sind verbunden mit ihrem Freund. Die Beziehung zu ihrem Freund ist Susanne gerade erst eingegangen. Erst seit wenigen Monaten sind die beiden ein Paar. Es stellt sich die Frage, ob Susanne vor ihrer Paarbeziehung bewusst genussvolle Mahlzeiten für sich alleine eingeplant hat. Es ist davon auszugehen, dass sich Susanne im Alltag nur selten die Zeit für ausgiebige Mahlzeiten nimmt, wenn sie alleine ist. Darauf verweisen auch ihre eher eingeschränkten Kenntnisse in der Nahrungszubereitung. Vorrangig werden ihre Essentscheidungen von ihrer veganen Ernährungsweise und der damit verbundenen Auswahl an gesundheitsförderlichen Lebensmitteln bestimmt. Genussvoll Zeit mit dem Essen zu verbringen, überlässt Susanne eher dem Zufall, als dass sie es bewusst herbeiführt. Essgelüsten geht sie nur sehr eingeschränkt und auch nur in Gesellschaft nach. Für sich alleine kocht sie fast gar nicht. Weder die Genussfähigkeit noch die Genussorientierung sind bei Susanne als hoch einzustufen. Wertschätzung im Hinblick auf ihre Person empfindet sie weniger durch sinnlichen Genuss als durch das Wissen um Lebensmittel, die sie als hochwertig schätzt.

Susanne ist es sehr unangenehm, durch ihre vegane Lebensweise in der Gemeinschaft aber auch bei ihrem Freund aufzufallen. Sie passt sich den gesellschaftlichen Normen bis zu einem gewissen Grad an. Beim Essen reicht diese Anpassung aus, um ihre eigentlich vegane Lebens- und Ernährungsweise in eine vegetarische aufzuweichen. Selbst vor ihrem Freund gibt Susanne nicht zu, dass sie die Speise im Restaurant als wenig schmackhaft empfindet. Sie möchte auf keinen Fall als anstrengende und pingelige Esserin erscheinen. Vermutlich hat sie in dieser Hinsicht negative Erfahrungen gemacht, die sie davor zurückschrecken lassen, ihre eigentliche Meinung über Ess- und Trinkbares zu äußern. Susanne hat bezüglich ihrer Ernährungsweise ganz klare Vorstellungen, wie diese auszusehen hat. Dennoch ist sie nicht bereit, diese in der Öffentlichkeit zu vertreten, darzulegen oder vielleicht sogar rechtfertigen zu müssen. Susanne würde jedoch nie so weit gehen aus gesellschaftlichen Kompromissen heraus, Fleisch zu verzehren.

Susannes Zufriedenheit hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages ist als mittel einzustufen. Sie wertschätzt ihre vegane/vegetarische Ernährungsweise und schätzt den Verzehr von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln und Speisen. Dennoch vermisst sie es in hektischen Arbeitsphasen und belastenden Situationen, genussvoll zu essen. Da sie sich keine festen Zeiträume für Essgenüsse einplant, sinkt Susannes Laune hinsichtlich ihres nur unregelmäßig stattfindenden Ess- und Essgenussalltages. Eine Lösung, um dieses Missverhältnis aufzulösen, sucht Susanne nicht.

Die Interviewten **Birgit, Katja und Jürgen** werden ebenfalls der **Typologie Rationale** und der **Untergruppierung anthroposophisch begründete Lebensmittelauswahl, Gesundheit und Gewicht** zugeordnet. Nachfolgend werden die drei Befragten Birgit, Katja und Jürgen hinsichtlich der Vereinbarkeit ihrer rationalen Essentscheidungen und ihrer individuell wahrgenommen Essgenüsse analysiert. Daraus wird ihre Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussalltag abgeleitet.

**Birgit** ist stark geprägt von den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin, den Konzepten Ayurvedas und dem Vegetarismus. Einschneidende Erlebnisse stellen für sie verschiedene körperliche Gebrechen dar. Sie versucht zu gesunden, in dem sie sich an den genannten Ernährungsphilosophien orientiert. Zudem bestimmt Birgits Wunsch nach einem schlanken Körper ihre Lebensmittelauswahl. Während des Interviews entsteht vermehrt der Eindruck, dass Birgit vorwiegend daran interessiert ist, ihre Figur zu modellieren. Sie wählt einzelne Bestandteile der verschiedenen Ernährungskonzepte aus, die mit ihrem Wunsch nach einem sehr schlanken Körper übereinstimmen.

Birgit bevorzugt frische und energiearme Lebensmittel. Sie beschreibt ihren Ernährungsstil als gesund, einfach und naturbelassen. Die Lebensmittel dürfen nicht älter als vier Stunden sein, da ihnen sonst die Lebensenergie fehlt. Vorwiegend verzehrt sie Reis und Gemüse in kleinen Mengen und trinkt viel warmes Wasser oder Tee. Birgit nimmt zwei Mahlzeiten zu sich. Zwischen diesen müssen immer fünf Stunden liegen. Die Nahrungspausen sollen dafür sorgen, dass die Lebensmittel optimal verdaut werden können. Zudem dürfen Obst und Gemüse sowie Gemüse und Milchprodukte nicht gemeinsam verzehrt werden. Dies beschwört ihrer Meinung nach Unwohlsein herauf. Fettreiche Lebensmittel meidet Birgit, da sie bei ihr zu Gallenkoliken führen.

Birgit bezeichnet sich als wählerische Esserin, die auf Grund ihrer Essgewohnheiten nicht überall speisen kann. Regelmäßig führt sie Formula Diäten durch. Ihr Essverhalten ist durchaus als restriktiv zu bezeichnen. Eine Essstörung ist zu vermuten.

Essgenuss ist in ihrem Essalltag sekundär. Diesen empfindet sie u. a. bei dem Verzehr von Schokolade, Gummibärchen, Kuchen und Pasta. Zudem liebt sie Buffets im Restaurant. Diese individuellen Genüsse stehen konträr zu ihrer Ernährungsphilosophie und ihrem Wunsch schlank zu bleiben.

Genusssituationen wie denen im Restaurant geht Birgit bewusst aus dem Weg, wenn es ihr möglich ist. Sie isst in solchen Situationen zu viel und fürchtet eine Gewichtszunahme. Zudem klagt sie über körperliches Unwohlsein, wenn sie das falsche oder zu viel gegessen hat.

Birgit empfindet Genugtuung, wenn sie es schafft, Genusssituationen wie einem Restaurantbesuch, zu widerstehen. Es stellt für sie eine Art von Genuss dar, dem Essgenuss aus dem Weg zu gehen. Sich vom Geschmack einer Speise verführen zu lassen, bewertet Birgit vorrangig negativ. Sie lebt nach dem Motto: „Guter Geschmack muss nicht sein dass es auch gut für mich ist.“ (Int. 10: 536) Birgit begründet ihr ablehnendes Verhalten gegenüber bestimmten Lebensmitteln und Speisen u. a. auch mit dem Einhalten der Nahrungspausen.

Im Interview gibt Birgit an, mit ihrem Essverhalten weitestgehend zufrieden zu sein. Ihre Zufriedenheit bezieht Birgit nicht über Essgenüsse, sondern vorrangig über ein niedriges Körpergewicht und körperliche Beschwerdefreiheit. Nur selten überkommen sie Essgelüste. Unterstützung hinsichtlich ihrer Ernährungsweise erhält Birgit durch Freunde und Bekannte, die sich zum Teil ähnlich wie sie selber verköstigen. Verbringen sie ihre Tage gemeinsam, genießen sie die Lebensmittel und Speisen, die sie sich im Rahmen ihrer Ernährungsweise erlauben.

**Katja** kommt im Rahmen ihrer Ausbildung zur Waldorferzieherin in Kontakt mit anthroposophischen Lehren. Diese prägen nachhaltig ihre Lebenseinstellungen und darüber auch ihre Ernährungsweise. Da sie die Ernährungsweise ihrer Herkunftsfamilie ablehnt, ist Katja als junge Erwachsene offen für eine Umstellung ihrer bisherigen Essgewohnheiten.

Einschneidendes Erlebnis stellt für Katja die Gründung der eigenen Familie dar. Es ist ihr wichtig, ihre Kinder gesund zu ernähren. Daher entscheidet sie sich, sich und ihre Kinder vollwertig zu verköstigen.

Katja zieht ihre drei Kinder alleine groß. Zwei der Kinder haben eine Behinderung. Ihren Alltag empfindet Katja als sehr belastend und anstrengend. Zum Abbau der täglichen Anspannungen isst Katja gegen ihre eigentlichen Überzeugungen viele Süßigkeiten und verzehrt in Stresssituationen Lebensmittel und Speisen, die sie als wenig schmackhaft empfindet. Dieses Stressessen belastet sie. Letztes Jahr hat Katja in einer Kur gelernt, besser mit stressbelastenden Situationen umzugehen. Sie schafft es mittlerweile oftmals stressigen Situationen anders zu begegnen als mit dem Verzehr von fettigen und gehaltvollen Speisen.

Genuss stellt für Katja vorrangig der Verzehr von frischen Lebensmitteln, von Fisch mit Kartoffeln und Quark sowie Salaten mit verschiedenen Dressings dar. Zudem liebt sie Gebäck, Eis und Kuchen. Am wichtigsten ist Katja der Genuss von Speisen in einer positiven und ruhigen Atmosphäre. Herkunft und Qualität der Lebensmittel stellen für Katja ebenfalls ein wichtiges Kriterium dar.

Katja ist mit ihrem Ess- und Essgenussverhalten vorwiegend im Einklang. Dieses wird auf Grund ihres Kuraufenthaltes im vergangenen Jahr für sie zunehmend stimmiger. Über ein Essverhalten, mit dem sie sich wohl fühlt, erfährt sie einen Zuwachs an Lebensqualität und Wohlbefinden. Dennoch leidet Katjas Ess- und Essgenussverhalten weiterhin in Stresssituationen. In diesen Momenten ist ihre Genussfähigkeit und ihre Achtsamkeit hinsichtlich dessen, was sie verzehrt deutlich herabgesetzt. Sie nimmt dabei u. a. stark verarbeitete Lebensmittel wie Chips oder Süßigkeiten zu sich, was sie sich selbst verübelt. Katja geht lösungsorientiert an die Situationen heran, in denen ihr Essverhalten in die Lust abgleitet. Sie motiviert sich stets aufs Neue, in einer zukünftig angespannten Situation anders zu reagieren. Dennoch



fehlen ihr zum Teil dafür die Ressourcen. Sie erkennt u. a. nicht, warum sie nachmittags regelmäßig von einem Süßhunger befallen wird. Katja könnte den Süßhunger abfangen, in dem sie mittags für sich mit einem adäquaten Mittagessen sorgt und darüber vermeidet, in eine starke Unterzuckerung zu fallen.

**Jürgen** bezeichnet sich als nachhaltigkeits- und gesundheitsorientierter Genussesser. Genuss weist für ihn im Alltag einen hohen Stellenwert auf. Um genießen zu können möchte Jürgen genau wissen, was er vor sich auf dem Teller liegen hat. Daher achtet er stets auf qualitativ hochwertige Produkte. Dafür akzeptiert er gerne einen höheren Preis.

Jürgen hat sein Ess- und Essgenussverhalten drastisch verändert, seitdem er nicht mehr raucht und berentet ist. Einerseits kann er durch die Aufgabe des Rauchens Lebensmittel und Speisen geschmacklich viel intensiver wahrnehmen, zum anderen hat er seit der Rente Zeit für die Nahrungszubereitung. Er kocht gerne zusammen mit seiner Frau und bereitet frische, qualitativ hochwertige und vorrangig gesundheitsförderliche Produkte zu. „Ich würde im Leben kein Ding essen, kein verseuchtes, minderwertiges Putenfleisch. Das ist ja alles mit Antibiotika, mit Tabletten und dem ganzen Kram, würde mir nicht auf den Tisch kommen“ (Int. 5: 128).

Seitdem Jürgen nicht mehr im Berufsleben steht, nutzt er die ihm zur Verfügung stehende Zeit, um sich intensiv mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Es ist ihm wichtig, durch seine Ernährung positiv auf seine Gesundheit einzuwirken. Jürgen bemüht sich abends, den Verzehr von Kohlenhydraten einzuschränken und weniger fettreiche Lebensmittel und Speisen zu sich zu nehmen. Vor allem die Reduktion von Kohlenhydraten fällt Jürgen schwer, da er Pastagerichte über alles liebt. Jürgens Töchter haben ihren Vater hinsichtlich des Verzehrs von Gemüse beeinflusst. Durch sie hat er dieses verkostet und festgestellt, dass es gar nicht so schlecht schmeckt. Er nimmt Gemüse als festen Bestandteil in seine Ernährung auf.

Jürgen achtet auf sein Gewicht. Wenn er zunimmt, versucht er zeitnah über die Reduktion seiner Kost dieses wieder zu verringern.

Zusammen mit seiner Frau und Freunden genießt Jürgen gerne guten Wein und gutes Essen im Restaurant. In diesen Situationen gleitet Jürgens Essgenuss manchmal in eine nicht kontrollierbare Lust ab. Er genießt dann zu viel von Lieblingsspeisen wie der Odenwälder Wurstplatte, der Tagliatelle mit Steinpilzen und dem leckeren Wein. Jürgen verübelt sich dieses Verhalten aber nur mäßig und geht davon aus, dass das jedem ab und zu passiert.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Jürgen mit seinem Ess- und Essgenussverhalten weitestgehend im Einklang steht. Er hat für sich eine Balance zwischen Essgenuss-, Gesundheits- und Nachhaltigkeitsorientierung gefunden. Einschränkungen wie die Reduktion von Kohlenhydraten am Abend werden durch bewusst eingebaute tägliche Genusselemente in Jürgens Essalltag wettgemacht. Jürgen nimmt die durch ihn selbst auferlegten Einschränkungen nicht weiter negativ wahr, sondern verkehrt sie ins Positive. Sie sind seiner Gesundheit dienlich.

## **Zusammenfassung Gruppierung ethisch begründete Lebensmittelauswahl, Gesundheit und Gewicht**

Susanne, Birgit, Katja und Jürgen haben sich bewusst mit ihrer Ernährung auseinandergesetzt. Daraus resultierend entscheiden sie sich, ihre Ernährungsweise nach bestimmten Ernährungsphilosophien auszurichten. Diese geben vor, welche Lebensmittel verzehrt und welche vorrangig gemieden werden sollen. Birgit richtet ihren Essalltag nach Elementen der ayurvedischen und chinesischen Heilkunde sowie dem Vegetarismus aus. Susannes Leitbild ist der Veganismus und Vegetarismus, Katja orientiert sich an anthroposophischen Werten. Jürgen kauft vorrangig qualitativ hochwertige Produkte ein. Birgit, Susanne und Katja möchten durch ihren Ernährungsstil vorrangig Tiere und Umwelt schützen, Jürgen zieht vorwiegend einen persönlichen Nutzen aus Lebensmitteln, die biologisch-ökologisch angebaut werden. Allen Befragten gemein ist die Ausrichtung des Ess- und Essgenussalltages auf Lebensmittelprodukte, die den von ihnen erachteten Kriterien entsprechen.

Gemeinsam ist allen vier Interviewten ebenfalls der Wunsch sich gesund zu ernähren und darüber dem westlichen Körperideal zu entsprechen. Der Wunsch nach einem schlanken Körper ist aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Der Gesundheitsaspekt nimmt vor allem für Katja und Jürgen einen hohen Stellenwert beim Essen ein. Dafür sind sie bereit, Essgenüsse einzuschränken und zurückzustellen. Obwohl Birgit den Gesundheitsaspekt in ihrer Ernährung betont und der Ansicht ist sich gesund zu ernähren, kann dem auf Grund ihrer restriktiven Ernährungsweise und ihrer regelmäßigen Trinkdiäten nicht zugestimmt werden. Im Fokus steht bei ihr eindeutig ein schlanker Körper, der Gesundheitsaspekt ist nachgerückt.

Limitierender Faktor für die Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen, ist bei Katja vor allem die Ressource Zeit. Dadurch, dass sie ihre drei Kinder alleine groß zieht und in gewissem Umfang berufstätig ist, hat sie abends manchmal weder die Zeit noch die Kraft ausgiebig zu *kochen*. Auch Susanne hat mit dem Zeitfaktor zu kämpfen. Neben Schule und Theater findet sie nur bedingt die Zeit, sich regelmäßig das zu zubereiten, was ihr gut tut und schmeckt. Jürgen hingegen nutzt das Mehr an Zeit nach seiner Berentung, um sich intensiv der Nahrungszubereitung zu widmen. Zeitmangel stellt bei Birgit kein Problem der eigenen Versorgung dar.

Susanne, Katja und Jürgen achten ebenfalls auf ihr Gewicht. Die Ausprägung ihrer Gewichtsregulation unterscheidet sich aber immens von Birgits Essverhalten. Diäten lehnen Susanne, Katja und Jürgen ab. Sie beobachten ihr Gewicht im Alltag und schränken ihre Energiezufuhr etwas ein, wenn sich ihr Körpergewicht erhöht. Birgit hingegen führt neben ihrem stark restriktiven Essverhalten zusätzlich regelmäßig Diäten durch. Für Katja und Jürgen wird ein schlanker Körper vorwiegend mit Gesundheit und weniger mit dem gängigen Schönheitsideal assoziiert.

Jürgen ist es nach seiner Berentung gelungen, eine Balance zwischen dem Verzehr von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, der Gesundheitsorientierung, dem Wunsch nach einem schlanken Körper sowie seiner Genussorientierung zu finden. Er ist mit seinem Ess- und Essgenussalltag sehr zufrieden und empfindet seine rational geprägten Essentscheidungen nur

selten als einschränkend. Jürgen weist eine hohe Genussorientierung bei gleichzeitig leicht eingeschränkter Genussfähigkeit auf.

Susanne und Katja gelingt es nur bedingt, ihren Essalltag so zu gestalten, dass sie Zufriedenheit über diesen erfahren. Susanne räumt auf Grund ihres Zeitmangels Genüssen zu wenig Raum im Alltag ein. Obwohl sie Essgenuss im Alltag zum Wohlfühlen benötigt, setzt sie andere Prioritäten. Katja gleitet beim Verzehr von Lieblingsspeisen regelmäßig in die Lust ab und überisst sich. Das Gefühl nimmt Katja als sehr negativ wahr. Zudem handelt es sich beim Verzehr dieser Lieblingsspeisen um Speisen, die nicht mit Katjas Ernährungsphilosophie vereinbar sind.

Bei Birgit ist Zufriedenheit vorrangig von einem niedrigen Gewicht abhängig. Es gibt Situationen, in denen Birgit Genuss beim Essen empfindet. Dies sind aber Ausnahmen. Weder Genussfähigkeit noch Genussorientierung sind bei Birgit ausgeprägt, denn genussvollen Essmomenten steht sie negativ gegenüber.

Alle vier aufgeführten Befragten haben ihr Ernährungsleitbild verändert, nachdem sie einschneidende Erlebnisse in Form von Krankheit, Aufgabe des Rauchens, Berentung, Wissen über Tierhaltung, Kennenlernen von anthroposophischen Wertevorstellungen sowie Familiengründung erfahren haben. Diese Erfahrungen und Erlebnisse haben zu einer Umstellung der Ernährung und damit auch der als Genuss empfundenen Lebensmittel und Speisen geführt. Die selbst auferlegten Genussgebote und -verbote werden kaum als Einschränkung erfahren, weil sie für die Interviewten einen Sinn ergeben.

### **Gruppierung Gewicht, Zeit und Geld**

***Martina:*** „Das hat bei mir immer mit der Umrechnungstabelle in meinem Kopf zu tun, wie viele Kalorien etwas haben könnte, da verkalkulier ich mich auch. Aber das ist auch der einzige Grund, sonst sehe ich keinen Grund, weswegen ich essen sollte, was ich nicht mag“ (Int. 20: 254).

### **Soziodemographische Daten**

Martina ist 30 Jahre alt und arbeitet als Versicherungskauffrau. Sie hat einen festen Lebenspartner, mit dem sie zusammen wohnt. Ihre Hobbys sind Wanderungen, die sie gerne mit kulinarischen Genüssen bereichert. Monatlich stehen ihr zwischen 3000 und 4000 Euro zur Verfügung.

Martina ist dem adaptiv-pragmatischen Milieu zuzuordnen. Rahmenbedingungen im Beruf wie im Privatleben nimmt sie als gegeben hin. Daraus resultiert u. a. ein vorwiegend pragmatischer Umgang mit der Nahrungszubereitung. Zeit ist für sie ein wesentlicher und vor allem limitierender Faktor. Martina ist zielstrebig. Sie weiß genau, was sie möchte und versucht den größtmöglichen Nutzen für sich herauszuziehen. Besonders an den Wochenenden ist Martina hedonistisch orientiert und in der Spaßkultur verhaftet.

## Biographische Prägung

Positive Erinnerungen verbindet Martina mit der Küche ihrer Mutter und Großmutter. Ihre Mutter hat jeden Tag für sie und ihren Vater ausgewogen *gekocht*. Martinas Großmutter hat die Küche ihrer Mutter um das Deftige bereichert.

Martina gibt an, seit ihrer Kindheit bis hin zum Erwachsenenalter eine ausgeprägte Süßvorliebe zu haben. Dies hat sich erst in ihrem zweiten Lebensjahrzehnt zum Salzigen hin verändert. Abneigungen hat Martina gegenüber Fenchel, Brokkoli und zahlreichen anderen rohen Gemüsesorten. Nach dem Verzehr dieses Gemüses klagt sie oft über Bauchschmerzen.

Martina nimmt kein Frühstück zu sich. Diese Gewohnheit stammt aus ihrer Schulzeit, die bis heute Bestand hat. Martina hat unter Schulangst gelitten, so dass sie morgens keinen Bissen verzehren konnte. „Das kommt von der Kindheit, Schule war grauenvoll, ich hatte immer Bauchschmerzen und da konnte ich nichts essen“ (Int. 20: 213).

Martina leidet seit einiger Zeit unter Gicht. Deshalb versucht sie u. a. auf kohlenensäurehaltiges Wasser zu verzichten und sich vorwiegend basisch zu ernähren.

## Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil

Martina ist bezüglich ihres Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils sehr kritisch. Auf die Nachfrage des Interviewers wie sich Martina im Alltag verköstigt, ist Martinas spontane Antwort: „Jahreszeiten-abhängig und zu ungesund“ (Int. 20: 47).

Im Frühjahr und Sommer ernährt sich Martina vorwiegend kohlenhydratarm. Diesem Ernährungsleitbild folgt sie schon seit Jahren und hat sich daran gewöhnt. „Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt, inzwischen mag ich das“ (Int. 20: 312).

Negativ an ihrem Ernährungsverhalten findet Martina: „Dass ich mir nicht genug Zeit nehme für Gemüse und diese Dinge, die man machen sollte, wenn man sich bewusst ernähren möchte. Es ist leider, dass wir immer mehr zu Fast Food hingehen“ (Int. 20: 49).

Positiv an ihrem Ernährungsstil nimmt Martina wahr, „(...) dass ich mir regelmäßig Gedanken mache und dass ich es auch immer wieder versuche, mal was Gesundes reinzunehmen“ (Int. 20: 58).

Martina nimmt am Tag zwei Hauptmahlzeiten zu sich. Sie frühstückt nicht, so dass ihre erste Mahlzeit am Mittag stattfindet. Diese verzehrt sie meistens mit ihren KollegInnen oder zusammen mit ihrer Mutter. Isst sie mittags mit ihrer Mutter, so treffen sich die beiden Frauen in einem Restaurant, der einen Mittagstisch anbietet, oder bei Mc Donald's. Das Abendessen findet zum Teil sehr spät statt. Martina kommt an manchen Tagen erst gegen 21.30 Uhr nach Hause. Entweder bereitet Martinas Freund das Abendessen zu oder das Paar geht zum Essen aus. Durchschnittlich besuchen Martina und ihr Freund dreimal die Woche Außerhausangebote. Fast alle Mahlzeiten nimmt Martina zusammen mit der Familie, Freunden oder ArbeitskollegInnen ein.

Martina beschäftigt sich kaum mit der Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen. Sie gibt an gerne zu *kochen*, aber auf Grund ihrer langen Arbeitszeiten nur selten dazuzukommen. Zu Festen wie Ostern oder Weihnachten backt Martina vorzugsweise Kuchen, die keine hohen Schwierigkeitsstufen aufweisen. Wenn sie Nahrung zubereitet, greift Martina häufig auf Convenience Produkte zurück. Diese sind vorwiegend bereits küchen- oder garfertig.

Martina isst jeden Tag Fleisch. Sie bevorzugt eiweißhaltige Kost und versucht abends aus Gewichtsgründen auf Kohlenhydrate zu verzichten. Dies fällt ihr sehr schwer. Fetthaltige Lebensmittel nimmt sie möglichst reduziert zu sich. Martina bemängelt daher die zum Teil für sie zu fettigen Gerichte, die ihr Freund zubereitet. Martina bevorzugt die asiatische Küche, die mehr Gewürze als fetthaltige Lebensmittel heranzieht, um einen guten Geschmack zu erzielen.

Essen hat für Martina einen hohen Stellenwert. Martina isst gerne und liebt es, neue Speisen und Gerichte auszuprobieren. Vom Aussehen einer Speise lässt sie sich nicht abschrecken. Sie genießt das Unbekannte. Martina hat ihre Süßvorliebe nach und nach herabgesetzt und bevorzugt mittlerweile auch Salziges. Dennoch besteht weiterhin eine Vorliebe zu Schokolade und Kuchen. Den Verzehr dieser hochkalorischen Lebensmittel möchte sie reduzieren, um nicht an Gewicht zu zunehmen. „Langsamer Prozess. Bisschen psychologisch natürlich, dass man weggommt von den Süßigkeiten, die dick machen“ (Int. 20: 119).

Martina snackt besonders gerne abends Schokolade und Chips. Sie versucht das abendliche Snacken zu kontrollieren und einzuschränken. Chips isst sie auf Grund des hohen Fettgehaltes und der darin befindlichen Acrylamide nur noch selten. „Ich gucke halt, dass ich meine Kalorienaufnahme auf 2 Mahlzeiten am Tag beschränke“ (Int. 20: 191).

Martina achtet in ihrem Alltag konsequent auf die Kalorienzufuhr und überschlägt beim Verzehr der Lebensmittel, wie viel Energie sie durch diese aufnimmt. Sie entscheidet sich u. a. deshalb für zuckerfreie Bonbons. Nur bei Schokolade kann sie meistens nicht widerstehen.

## **Essgenuss**

### *Lebensmittel und Speisen*

gegrillter Schafskäse, Putenfleisch, Fleischkäse, Salat mit Putenstreifen, gefüllte Wraps, Fischcurry, Pasta und Pizza, Kartoffeln zu allen Gerichten, Lasagne, Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe, Kroketten, Pommes Frites, Croissant, Soßen aller Art, asiatische Speisen vor allem wegen der Gewürze, scharfe Speisen, naturbelassene und zarte Lebensmittel, Speisen, die wenig/keine Geschmacksverstärker enthalten, Nougat- und Vollmilchschokolade, Eis, Kuchen

### *Esskultur*

Essen gehen, Neues probieren, kulinarische Wanderungen, gehobene Küche, guter Geruch (Aussehen zweitrangig), mediterrane Küche

## **Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen**

Martina betont im Verlauf des Interviews an verschiedenen Stellen ihre Liebe zum Essen. Besonders wichtig ist ihr auch ihre schlanke Figur. Martina kann diese beiden Bedürfnisse nur schwer miteinander in Einklang bringen. Sobald ihr Gewicht steigt, hat dies Auswirkungen auf ihre Genussfähigkeit und ihr allgemeines Wohlbefinden. „Das ist natürlich ganz klar, wenn ich mich unwohl fühle, wenn ich sage, ich muss jetzt definitiv schauen, dass ich kalorienbewusster“ (Int. 20: 242).

Insbesondere versucht Martina abends wenig zu essen und Kohlenhydrate zu meiden. Sie möchte sich möglichst wenig gedanklich und vor allem emotional mit der Abendmahlzeit beschäftigen. Ihr Bestreben geht dahin, rationale Beweggründe über ihre Abendmahlzeit entscheiden zu lassen. Der eventuell fehlende Genuss wird als etwas Positives umgemünzt, da die verzehrte Speise zumindest gesundheitsförderlich(er) ist als das, wonach Martina eigentlich gelüstet.

**Martina:** „Davor bereite ich mich vor, dass ich mich gar nicht so viel aufhalte mit den Dingen, die ich esse. Währenddessen bin ich stolz auf mich, dass ich nicht umgeschwenkt habe. Oftmals habe ich Glück, dass es doch ganz gut war. Manchmal hat es nicht so geschmeckt, weil es ganz fad war. Aber da kann ich mir sagen, es war ja gesund. Und freue mich dann auf die Sündertage, ja, morgen Mittag kann ich mir ja etwas gönnen“ (Int. 20: 373).

Martina empfindet den Verzicht auf Kohlenhydrate als stark Genuss einschränkend. Martinas Genussvorlieben liegen insbesondere im kohlehydrathaltigen Bereich wie z. B. bei Kartoffeln, Pizza, Pasta. Fehlen diese Beilagen, so nimmt sie die Speisen und Gerichte wie folgt wahr: „Es ist alles so begrenzt, so halb fertig, was man dann isst“ (Int. 20: 248).

Auch kohlenhydrat- und fetthaltige Lebensmittel wie Pommes Frites und Kroketten gehören zu ihren Favoriten. Ihre Vorliebe gegenüber Frittiertem unterdrückt Martina meistens. Sie hat den Eindruck, dass ihr die kohlenhydratarmen Mahlzeiten körperlich schlechter bekommen und oftmals Bauchschmerzen bei ihr verursachen. Die Regulierung des Körpergewichtes ist der einzige Grund dafür, eiweiß- und ballaststoffreich zu essen und den Verzehr der geliebten Kohlenhydrate einzuschränken. „Das ist dieser kohlenhydrat-freier Abend, das ist ganz grauenvoll. Man ist ja begrenzt in den Ideen, da müssen es Salate sein, und bei Gemüse habe ich ja sowieso das Gefühl, dass mir das Bauchschmerzen verursacht“ (Int. 20: 244).

Martina verzehrt jeden Abend Mahlzeiten, die ihrem eigentlichen Geschmack bzw. Genussverständnis widersprechen. Sie bestellt sich vorwiegend im griechischen Restaurant einen Bauernsalat, obwohl sie viel lieber einen Spieß mit Pommes Frites genossen hätte. Am Wochenende versucht sie Essgenussinseln einzubauen. „Nein, also ich ziehe das immer 4 Tage durch, dann bin ich am Wochenende inkonsequent und dann komme ich die nächste Woche wieder auf die Idee, dass ich das machen muss“ (Int. 20: 258).

Sie liebt es zusammen mit ihrem Freund oder Freunden essen zu gehen, an Festen oder kulinarischen Wanderungen in der Pfalz teilzuhaben. Dann genießt sie, was dort angeboten wird. Am liebsten würde Martina täglich Eis und Schokolade verzehren. „Bestimmt jeden Tag Eis essen und ich würde weniger Schokolade essen, weil ich mir mittags ein süßes Teilchen noch reinhauen würde oder ein Eis, dann hätte ich vielleicht abends gar nicht diesen Heißhunger auf Schokolade“ (Int. 20: 439).

Unabhängig davon, was Martina aus rationalen oder aus genussorientierten Gründen heraus zu sich nimmt, rechnet sie sich stets aus, wie viel Energie die verzehrten Lebensmittel und Speisen haben.

**Martina:** „Das hat bei mir immer mit der Umrechnungstabelle in meinem Kopf zu tun, wie viel Kalorien etwas haben könnte, da verkalkulier ich mich auch. Aber das ist auch der einzige Grund, sonst sehe ich keinen Grund, weswegen ich essen sollte, was ich nicht mag“ (Int. 20: 254).

Aus gesundheitlichen Gründen kann sich Martina nur sehr eingeschränkt vorstellen, Lebensmittel und Speisen zu verzehren, die sie nicht mag. Allein der Wunsch nach einer schlanken Figur lässt sie vorrangig unter der Woche etwas verzehren, das sie nicht mit Essgenuss in Verbindung bringt. „Die Figur, auf jeden Fall. Der Rest ist so im Hinterkopf, nicht vergessen, dass man auch da ein bisschen drauf achten muss“ (Int. 20: 320).

Dennoch motiviert sie das Gefühl, sich u. a. abends für eine gesundheitsförderlichere Speisen entschieden zu haben, als die, die sie genussorientiert gewählt hätte. „Ich sage mir dann, ich habe etwas Gutes für mich getan und ich kann mir das selber einreden und dann schmeckt es ja doch“ (Int. 20: 387).

Martinas Genussfähigkeit ist durch ihren Wunsch nach einem schlanken Körper stark eingeschränkt, ihre Genussorientierung aber hoch. Die von ihr eingeplanten Genussinseln scheinen für Martina nicht auszureichen, um ihre Essgenussbedürfnisse erfüllen zu können. Vorwiegend beruhen Martinas Lebensmittel- und Speisenauswahl auf rationalen Entscheidungen, bei denen es allein um das Erreichen bzw. Erfüllen des westlichen Körperideals geht. In Angst besetzten Situationen ist Martinas Genussfähigkeit ebenfalls stark herabgesetzt. Beispiel dafür ist die Schulangst, die sie während ihrer Kindheit und Jugend empfunden hat.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Essgewohnheiten, die sich in Kindheit und Jugend manifestieren, haben oftmals auch im Erwachsenenalter Bestand. Ein Beispiel hierfür ist die Gewohnheit Martinas morgens nicht zu frühstücken. Diese Angewohnheit hat sie beibehalten, obwohl die eigentliche Ursache dafür, die Angst vor der Schule, nicht mehr gegeben ist. Zu vermuten ist hier, dass Martina mittlerweile ihre Angewohnheit das Frühstück auszulassen nutzt, um Kalorien einzusparen.

Aus der Primärsozialisation übernommen ist der Umgang Martinas mit Lebensmitteln und Speisen. Sie möchte nichts wegwerfen, geht mit diesen sehr wertschätzend um.

Martina steht ihrer eigenen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsweise kritisch gegenüber. Zu Beginn des Interviews assoziiert sie damit zunächst Negatives. Dies ist ein Hinweis darauf, dass sich Martina mit ihrem Ess- und Ernährungsverhalten nicht im Einklang befindet.

Die geäußerte Kritik bezieht sich insbesondere auf den geringen Verzehr von Gemüse, den Martina aber mit einer gesunden und bewussten Ernährungsweise assoziiert. Speisen wählt sie vorrangig (insbesondere abends) nach deren Energiegehalt aus. Sie empfindet das Kalo-

rien zählen als derart anstrengend und belastend, dass sie gesundheitliche Aspekte bei der Lebensmittelauswahl nicht auch noch berücksichtigen möchte. „Weil das andere mich schon so stresst mit den Kalorien, damit befasse ich mich schon viel zu arg“ (Int. 20: 347).

Martina ist bereit, körperliches Unwohlsein durch den Verzehr von Gemüse zu akzeptieren. Grund dafür ist die subjektive Vorstellung, dass der Verzehr von Gemüse stellvertretend für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise steht und Gemüse zudem energiearm ist. Martina unterscheidet hierbei nicht zwischen einem gesunden Lebensmittel per se und der persönlichen Verträglichkeit des Lebensmittels. Nicht alles, was ernährungsphysiologisch gesund ist, ist auch für alle Menschen bekömmlich. Gemüse zählt zudem nicht zu Martinas Geschmacksvorlieben. Martina hat sich nach eigenen Aussagen ihr derzeitiges Ess- und Ernährungsverhalten antrainiert und sich darauf konditioniert Lebensmittel wie Salat zu mögen.

Martinis Liebe zum Essen und ihre Genussfähigkeit werden durch den Wunsch nach Schlankheit stark reduziert bzw. kommen teilweise ganz abhanden. Vor allem abends empfindet Martina wenig Essgenuss bei ihren rational gefällten Essentscheidungen bezüglich kohlenhydratarmer Gerichte. Martinis Wunsch nach Essgenuss ist als hoch einzustufen. Diesen Wunsch verschiebt sie vorrangig auf das Wochenende. Unter der Woche führt die hohe Genussorientierung, der nicht nachgegangen wird, zu einem Verzichtsgefühl bei Martina und zu hoher Unzufriedenheit beim Essen.

Martina gibt an, gerne zu *kochen*. Gleichzeitig wird im Interview sichtbar, dass sie kaum Zeit findet bzw. sich für die Nahrungszubereitung Zeit einräumt. Auf Grund ihrer beruflichen Rahmenbedingungen gelingt es ihr selten, am Abend etwas zu zubereiten. Wenn am Abend *gekocht* wird, übernimmt dies ihr Freund. Martina nimmt sich auch am Wochenende nicht die Zeit, der Nahrungszubereitung nachzugehen. Sie schildert, dass sie u. a. im Rahmen von Festivitäten wie Ostern und Weihnachten backt, ansonsten aber kaum Lebensmittel zubereitet. In der Aussage, gerne zu *kochen*, dies aber im Alltag nahezu gar nicht durchzuführen, ist eine Diskrepanz zu erkennen. Diese kann darauf zurückzuführen sein, dass sie einerseits die Vorstellung zu *kochen* und zu essen liebt, es aber andererseits vermeidet mit genuss- und lustvollen Situationen in Berührung zu kommen. Jeder Kontakt mit Lebensmitteln stellt eine Situation der Versuchung dar. Die innere Zerrissenheit genießen zu wollen vermeintlich aber nicht zu dürfen, lässt vermuten, dass sie zu Aktivitäten rund um die Nahrungszubereitung auf Distanz geht.

Martina plant ihren abendlichen Ess- und Essgenussalltag nicht. Spontan wird im Verlauf des Tages zusammen mit dem Freund entschieden, ob er am Abend etwas zubereitet oder ob sie außerhäuslich ihr Abendessen einnehmen. Dieses Verhalten zeigt auf, dass Martina sich mit dem Abendessen nicht weiter beschäftigen möchte.

**Martina:** „Wie gesagt ich esse sehr gerne und mach auch sehr sehr viel. Bei mir ist halt, mit fehlt ein bisschen beim selber kochen auch die Kreativität und auch beim weggehen wie ich es dann gestalte, dass ich es mag und dass es auch für den Körper gut ist“ (Int. 20: 427).



Martinas Essentscheidungen kommen wie folgt zustande: Zunächst entscheidet der Energiegehalt eines Gerichtes, ob Martina dieses verzehrt, darauf folgt der Genuss- und an letzter Stelle der Gesundheitswert über die Speisenauswahl. Sobald Martinas Körpergewicht steigt, sinkt ihr Wohlbefinden. Um das Körpergewicht konstant zu halten bzw. nach einem Schlemmerwochenende wieder zu reduzieren, ist sie bereit, Essgenüsse komplett zu streichen.

Einzigste Ausnahme stellt wochentags das Mittagessen dar. Schon am Abend zuvor überlegt sich Martina, wie sie den fehlenden Genuss beim Abendessen durch das Mittagessen am nächsten Tag kompensieren kann. Zur Einnahme der Mittagsmahlzeit sucht Martina regelmäßig Fast Food Restaurants auf und nimmt hier die erste Mahlzeit ihres Tages ein.

Martina gibt an, den eigentlichen Geschmack von Lebensmitteln, das zarte und naturbelassene, zu schätzen. Zudem bevorzugt sie nach ihren eigenen Angaben Speisen, die wenig Geschmacksverstärker beinhalten oder ganz auf diese verzichten. Im Alltag trifft Martina jedoch Essentscheidungen, die im Widerspruch zu ihren aufgezählten Genussvorlieben liegen. In Fast Food Restaurants werden vorrangig Speisen verkauft, die wenig naturbelassen sind und viele Geschmacksverstärker enthalten. Auch hier kann vermutet werden, dass die Angabe der genannten Genussvorlieben dem Wunsch nach einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil geschuldet sind. Martinas eigentliche Genussvorlieben scheinen eher bei Speisen wie Pommes Frites, Frittiertem, gefüllten Wraps, Fleischkäse etc. zu liegen, die in Schnellküchen zubereitet werden. Im weiteren Verlauf des Interviews benennt Martina eben diese Speisen als absolut verbotene, die sie auf Grund ihres Fettgehaltes nie verzehren würde.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Martinas Aussagen im Interview einige Unstimmigkeiten aufweisen. Zu vermuten ist, dass hinter den Diskrepanzen zwischen der sich rational ernährenden und der essenden, genussorientierten Martina, Martinas subjektive Vorstellungen eines „richtigen“ Ernährungsstils liegen. Einige dieser Unstimmigkeiten fallen Martina nicht weiter auf. Andere erkennt sie durchaus wie z. B. die Ursache dafür, dass sie abends Heißhunger auf Schokolade hat. Ihr Essverhalten ändert sich aber dennoch nicht. Dazu ist vermutlich die Angst vor einer eventuellen Gewichtszunahme zu groß. Martinas Ernährungswissen stammt vorwiegend aus Zeitschriften, Berichten und Empfehlungen. Sie hat darüber verschiedene subjektive Theorien aufgebaut, die ihren momentanen Ernährungsstil rational stützen (Int. 20: 73). Ob diese fachwissenschaftlich haltbar sind, überprüft Martina nicht.

Martinas Ernährungsstil dient vorwiegend zur Gewichtsregulierung. Sie ist mit diesem nur sehr eingeschränkt zufrieden. Allein das Mittagessen sowie die Wochenenden gestaltet Martina annähernd so wie es ihren Genussvorlieben entspricht. Dennoch reichen ihr diese Essgenussinseln nicht aus, um mit ihrem Ess- und Essgenussalltag zufrieden zu sein. Das ständige Kalorienzählen begleitet sie immerzu und reduziert das Essvergnügen erheblich. Nahezu allen Nahrungszubereitungssituationen entzieht sie sich. Für ihre hohe Genussorientierung findet sie im Essalltag keine adäquate Lösung. Martinas Fähigkeit Genuss bewusst und für sie stimmig herbeizuführen, ist stark eingeschränkt. Zusammenfassend wird Martinas Zufrie-

denheit mit ihrem Ess- und Essgenussalltag als gering bewertet. Lösungen, um aus dem beschriebenen Dilemma herauszufinden, hat Martina keine. Momentan liegt ihre Lösungsstrategie in der Ignoranz gegenüber den Mahlzeiten, an denen sie sich den Essgenuss verbietet.

Die Interviewten **Claudia** und **Anja** hat die Autorin ebenfalls zur **Typologie Rationale** und der **Untergruppierung Gewicht, Zeit und Geld** zugeordnet. Im Gegensatz zu Martina weisen Claudia und Anja hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages eine mittlere Zufriedenheit auf. Nachfolgend werden die Interviews von Claudia und Anja auf die Vereinbarkeit ihrer rationalen Essentscheidungen mit ihren favorisierten Essgenüsse analysiert.

**Claudias** Essverhalten ist vom Zeitdruck bestimmt und von dem Wunsch das momentane Gewicht zu halten. Claudia weist einen geregelten Essalltag auf. Mittags isst sie vorwiegend in der Kantine, morgens und abends bei ihr zu Hause. Obwohl das Mittagessen für Claudia die wichtigste Mahlzeit darstellt und sie dieses in der Kantine als wenig schmackvoll empfindet, nimmt sie dieses dort ein, um versorgt zu sein. Claudia kocht ca. ein- bis viermal die Woche. Die Gerichte, die sie sich zubereitet, dürfen zeitlich nicht anspruchsvoll und müssen unkompliziert in der Zubereitung sein. „Meine persönliche Ernährung, es muss schnell gehen, es muss schmecken, prinzipiell würde ich sagen sollte ich mir mehr Zeit dafür nehmen, mehr und ausgewogen kochen“ (Int. 13: 819).

Der Genusswert einer Speise ist bei Claudia dem Zeitfaktor untergeordnet.

Claudia isst gerne in Gemeinschaft. Für diese würde sie auch aufwendiger *kochen*.

**Claudia:** „Das Hauptproblem ist, also wenn ich für andere Leute mit koche ist es schön und dann macht mir das auch Spaß, aber für einen alleine denkt man sich immer ach Gott, so viel Aufwand. Also ich weiß nicht ob man sich selber dann da nicht wert genug ist sich länger in die Küche zu stellen“ (Int. 13. 89).

Außerhäuslich sucht Claudia Gastronomieangebote nur in Gesellschaft auf. Wenn Claudia Hunger hat und alleine unterwegs ist, kauft sie sich, was gerade angeboten wird, auch wenn ihr die Speise nicht besonders schmeckt. Vorrangig ist das Ziel, den Hunger zu stillen.

Seitdem Claudia von zu Hause ausgezogen ist, hat sich ihr Essalltag verändert. Zuvor wurde Claudia von ihrer Mutter versorgt. Daher verfügt sie über eher eingeschränkte Nahrungszubereitungs Kompetenzen.

Zu Claudias Vorlieben zählen vor allem Pasta Gerichte, energiereiche Lebensmittel, Süßigkeiten wie Schokolade, Gemüse und Salat. Hinsichtlich ihrer Vorlieben für Süßes und Fettiges versucht sich Claudia einzuschränken, um nicht an Gewicht zu zunehmen. Wenn sie an Gewicht verlieren möchte, setzt sie sich zeitweise verstärkt mit ihrem Ess- und Ernährungsverhalten auseinander.

**Claudia:** „(...) ist mir gerade aufgefallen, (...), wenn man sagt, ich will mich gesünder ernähren oder ich will vielleicht abnehmen o.ä., dass man auch eher zu Dingen greift, die einem nicht so richtig schmecken. Wenn ich jetzt jeden Tag nur das essen würde, was ich wirklich überaus gerne esse, würde ich wahrscheinlich in ein paar Monaten übergewich-

*tig mit weiß ich nicht 150kg, ich glaube schon, dass man auch deshalb mehr zu Sachen greift, die man nicht so gerne isst“ (Int. 13: 267).*

Diese Aussage Claudias verdeutlicht, dass sie ihre Lebensmittel- und Speisenauswahl vorwiegend wenig genussorientiert trifft. Hinsichtlich des Verzehrs von Essgenüssen plagen Claudia Bedenken, dass sie zu viel von einer Lieblingsspeise verzehrt. Auf Hunger und Sätttheit achtet sie dann nur eingeschränkt und isst, weil ihr die Speise schmeckt. Eine Balance zwischen ihren Vorlieben und dem, was sie im Alltag verzehrt, besteht daher nur bedingt.

Für Claudia hat ihr Ess- und Essgenussalltag keinen hohen Stellenwert. Sie geht sehr pragmatisch mit Hunger um, und gönnt sich vorwiegend Schmackhaftes im Zusammensein mit Freunden und Bekannten.

Für Claudia scheint der pragmatische Umgang mit Essgenüssen keine großen Einschränkungen darzustellen. Dafür besitzt Essen zumindest in der momentanen Lebensphase nicht die entsprechende Priorität. Daraus resultiert, dass Claudia nicht nach Lösungen sucht, mehr Essgenüsse in ihren Essalltag einzuplanen.

**Anja** ist 25 Jahre alt und lebt mit ihrem Freund zusammen. Momentan ist sie arbeitssuchend. Die Ressource Zeit steht Anja dadurch in ausreichendem Maße zur Verfügung.

Anja unterscheidet hinsichtlich ihres Ess- und Ernährungsverhaltens stark zwischen einem Wochentag und dem Wochenende. Sie bezeichnet ihre Ernährung unter der Woche als abwechslungsreich, ausgewogen und vitaminreich. Sie hat einen geregelten Essalltag und nimmt drei Mahlzeiten zu sich. Ab und zu snackt Anja Schokolade und Chips. Wenn sie snackt, so geschieht dies bewusst. Anja bemängelt, dass sie schnell am Bauch zunimmt und achtet deshalb darauf, was sie isst. Zunehmen möchte sie nicht.

Anja kocht täglich und bereitet mit frischen Lebensmitteln abends eine Mahlzeit für sich und ihren Freund zu. Anja und ihr Freund weisen eine Vorliebe für Fleisch auf, so dass sie dieses nahezu jeden Tag verzehren. Auf Grund ihrer sehr eingeschränkten finanziellen Mittel kann Anja nicht immer zu den Lebensmitteln greifen, die sie gerne kaufen würde. Besonders bemängelt sie die Fleischqualität im Supermarkt. Einmal im Monat gönnt sich das Paar Fleisch vom Metzger. Anja kauft nach einem festen Wochenplan ein, der auf das Budget des Paares angepasst ist.

Essgenuss assoziiert Anja vorwiegend mit Fleischgerichten, gut gewürzten und scharfen Speisen, verschiedenen Gemüsesorten, zum Essen ausgehen und Cocktails trinken. Am Wochenende genießt Anja das, was sie sich unter der Woche auf Grund der finanziellen Enge nicht leisten kann. Das Paar isst vorwiegend außerhäuslich und hier insbesondere Fleischgerichte. Sie genießen Cocktails, treffen sich mit Freunden und speisen zusammen in diversen Restaurants. Auf gesunde und ausgewogene Kost achtet Anja dann wenig bis gar nicht. Anja gibt an, dass sie unter der Woche nur auf Grund der geringen finanziellen Mittel täglich ihre Mahlzeiten selber zubereitet. Am liebsten würde sie vorwiegend Außer-Haus-Angebote nutzen.

**Anja:** „Das finanzielle. Mit dem Haushaltsgeld, wir wohnen seit 2 Jahren zusammen, ich sehe ja am Haushalt, was wir einkaufen, dass es zu teuer wäre, immer zusammen essen

*zu gehen. Ich sehe ja im Schnitt gibt man zusammen 40-50 Euro aus, das würde ja nicht gehen die ganze Woche“ (Int. 19: 233).*

Beim Weggehen bestellt Anja hauptsächlich ihr bekannte Speisen und Gerichte. Offen für Neues ist sie wenig.

Anja ist mit ihrem Ess- und Essgenussalltag bedingt zufrieden. Ihre Unzufriedenheit unter der Woche nicht kaufen und essen zu können nach was ihr verlangt, gleicht sie am Wochenende aus. Dann genießt sie in vollen Zügen.

Anja ist ein ausgewogener und gesunder Ernährungsalltag bedingt wichtig. Das Halten ihres Gewichtes ist für sie von hoher Bedeutung. Der Essgenuss am Wochenende steht aber über dem Wunsch nach dem Energie- bzw. dem Gesundheitswert einer Speise. Es stellt sich die Frage, ob Anja eine Balance zwischen Essgenuss, Gesundheit und Gewicht finden würde, wenn ihr finanzielles Budget es zulassen würde, auch unter der Woche die Essgenüsse von Anja erfüllen zu können.

Anjas Genussorientierung ist als hoch einzustufen, ihre Genussfähigkeit eher eingeschränkt. Zu vermuten ist, dass Anja an den Wochenenden nicht immer eine Balance zwischen den einverleibten Essgenüssen und ihrer Lust nach Mehr gelingt.

### **Zusammenfassung Gruppierung Gewicht, Zeit und Geld**

Claudia, Anja und Martina streben nach einem schlanken Körper. Dieses Leitbild ist bei Martina am stärksten ausgeprägt. Davon werden ihr Ess- und besonders ihr Essgenussalltag stark tangiert. Sie scheint hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussverhaltens am unzufriedensten zu sein.

Martinas zeitliche Ressourcen sind durch ihren Beruf sehr limitiert. Auch Claudia ist vollzeitig erwerbstätig und muss ihre Ernährung mit ihrem Berufsalltag in Einklang bringen. Für beide Frauen ergeben sich daraus sichtlich Hürden. Zeit stellt somit eine bedeutende Ressource dar, um der Nahrungszubereitung und darüber auch Essgenüssen nachkommen zu können. Weder Martina noch Claudia streben Lösungsstrategien an, wie sie besser mit der ihnen verbleibenden Zeit als limitierenden Faktor umgehen können. Beide Frauen verfügen über begrenzte Nahrungszubereitungs Kompetenzen, was die Lösungssuche erschwert.

Da Anja im Moment arbeitssuchend ist, ist nicht die Zeit, sondern das zur Verfügung stehende Budget der limitierende Faktor in ihrem Essalltag. Sie sucht aktiv nach Lösungen. Als Strategie bereitet sie unter der Woche täglich die Abendmahlzeit selber zu. Dies ist vom Haushaltsgeld finanzierbar, das Verköstigen über Außer-Haus-Angebote nur bedingt.

Für Claudia hat Essen einen untergeordneten Stellenwert, wohingegen für Anja und Martina Essgenuss eine hohe Alltagsbedeutung besitzt. Anja kommt diesem Wunsch nach Genuss regelmäßig am Wochenende nach, so dass sie mit dem Genussaufschub unter der Woche zurechtkommt. Martina genießt unter der Woche ihre Mittagsmahlzeit, verzehrt aber jeden Abend etwas, was ihr nur sehr eingeschränkt schmeckt. Auch das Wochenende kann dieses Genussdefizit nicht auffangen.

Auffallend ist, dass sich alle drei Frauen in einem ähnlichen Lebensabschnitt befinden. Sie sind in den Zwanzigern, haben zum Teil einen Partner, aber noch keine Familie gegründet.

Einschneidende Erlebnisse wie es u. a. eine Familiengründung darstellt, können zu einer gravierenden Veränderung im Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten der drei Frauen führen.

### **Typologie Rationale**

Die Typologie der Rationalen wird wie folgt definiert:

***Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil werden vorrangig durch den Wunsch nach einem schlanken Körper, nach Gesundheit sowie durch die vorhandenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen bestimmt; individuelle Essgenüsse stehen dazu häufig konträr; vorwiegend hohe Genussorientierung bei eingeschränkter Genussfähigkeit; oftmals hohe Nahrungszubereitungskompetenzen, vorwiegend gesundheitsförderlicher Ernährungsstil.***

Die Typologie Rationale umfasst eine sehr heterogene Gruppe an Personen. Aus diesem Grund wurde die Gruppe der Rationalen in verschiedene Untergruppen, „Gewicht und Gesundheit“, „anthroposophisch begründete Lebensmittelauswahl, Gesundheit und Gewicht“ sowie „Gewicht, Zeit und Geld“ unterteilt.

Alle Interviewte, die der Gruppe der Rationalen zugeordnet wurden, haben gemeinsam, dass sie rationale Gründe wie das Gewicht, die eigene Gesundheit, den Umweltschutz, finanzielle und zeitliche Ressourcen tendenziell vor den Verzehr ihrer Lieblingsgerichte stellen. Am häufigsten und stärksten ist der Wunsch nach einem schlanken Körper ausgeprägt.

Die gesteckten Ess- und Ernährungsziele, die die Befragten der Typologie Rationale verfolgen, sind für sie von großer Bedeutung. Dabei kann sich das Ziel durchaus unterscheiden, das verfolgt wird. Birgit und Martina setzen u. a. ihren Fokus auf ein geringes Körpergewicht, Jürgen auf qualitativ hochwertige Produkte, Susanne auf den Tier- und Umweltschutz und Anja auf möglichst geringe Kosten beim Kauf von Lebensmitteln.

Der Ernährungsstil der Rationalen ist als restriktiv zu bezeichnen. Sie schränken bewusst die Lebensmittel- und Speisenwahl aus den genannten Gründen heraus ein. Wie stark diese Einschränkung im Alltag die Auswahl des Essens bestimmt, ist dabei sehr variabel. Bei manchen Interviewten wie z. B. Birgit nimmt die Eingrenzung der Lebensmittel so erhebliche Ausmaße an, dass das Essverhalten an eine Essstörung erinnert. Je nachdem wie stark die Lebensmittelauswahl sowie die Verzehrmenge eingeschränkt und wie weit diese von den Essvorlieben entfernt sind, wird dem eigenen Ess- und Essgenussalltag mit Zufriedenheit begegnet. Manche der Interviewten gelingt es, eine Balance zwischen ihrem angestrebten Ernährungsziel und ihren Essgenüssen zu erlangen, andere wiederum nehmen ihren Ess- und Essgenussalltag auf Grund fehlender oder zu geringer Genussinseln als tagtäglichen Verzicht wahr.

Die Genussorientierung hinsichtlich des Essens ist bei den meisten Befragten dieser Gruppe als hoch einzustufen, die Genussfähigkeit dagegen ist eingeschränkt. Das Verzehrte kann nur bedingt genossen werden. Die Einschränkung der Genussfähigkeit entsteht dadurch, dass Essgenüsse nur in bestimmten Momenten und zu bestimmten Zeiten durch die Interviewten zugelassen werden können. Ihre Ratio muss ihnen den jeweiligen Essgenuss erlauben, damit sie diesen genießen können. Oftmals gleitet der Verzehr der Lieblingsspeise in solchen Mo-

menten in die Lust ab, und es wird mehr gegessen als angedacht und für die Interviewten akzeptabel ist. Folge der Lustorientierung ist dann zum Teil ein schlechtes Gewissen.

Die Fähigkeit genießen zu dürfen ist unterschiedlich stark herabgesetzt. Dies ist abhängig davon, wie stark das individuelle Ernährungsleitbild zu den eigentlichen Lieblings Speisen im Kontrast steht. Je mehr favorisierte Speisen zum persönlichen Ernährungsleitbild passen, desto höher ist die Zufriedenheit der Befragten, je öfter werden Essgenüsse zugelassen. Zum Großteil haben sich die Befragten hinsichtlich der Lebensmittel und Speisen, die zu ihrem Ernährungsleitbild passen, geschmacklich konditioniert. Sie mögen heute das, was sie sich vor Jahren selbst verordnet haben. Oftmals betrifft dies die Konditionierung bezüglich energiearmer und gesundheitsförderlicher Lebensmittel wie Gemüse, Salate oder auch einer kohlenhydratarmen Kost.

Alle Befragten des Typs Rationale verfügen über mittlere bis hohe Nahrungszubereitungs-kompetenzen und bereiten sich regelmäßig Speisen zu. Dabei greifen sie vorwiegend auf frische und gesundheitsförderliche Kost zurück. Auffallend ist der hohe Anteil von energiearmen Lebensmitteln wie Gemüse und Salate bei gleichzeitiger Reduktion von Kohlenhydraten. Vor allem der Anteil an langkettigen Kohlenhydraten wie Reis, Nudeln und Kartoffeln wird eingeschränkt. Vorrangig am Abend werden diese reduziert bzw. ganz auf diese verzichtet.

Der Analyse der Interviews ist zu entnehmen, dass Zeit eine wesentliche Ressource darstellt, der Nahrungszubereitung einen entsprechenden Raum geben zu können. Es wird (bei Martina und im Ansatz auch bei Birgit) die Hypothese aufgestellt, dass bei einer mangelnden Balance zwischen Ernährungsleitbild und Essgenüssen der Umgang mit Nahrung sowie die Nahrungszubereitung tendenziell gemieden werden. Darüber kann eine erhöhte Distanz zu den Lebensmitteln und Speisen aufgebracht werden. Auch finanzielle Ressourcen bestimmen darüber, welche Lebensmittel gekauft werden. Zeit und Geld stellen zwei wesentliche limitierende Faktoren dar, Essgenüssen nachgehen zu können.

Die Interviewten gehören vorwiegend den Milieus der bürgerlichen Mitte, dem adaptiv-pragmatischen und dem sozial-ökologischem Milieu an. Der Einfluss der Herkunftsfamilie wird bei allen Befragten deutlich. Wurde in der Primärsozialisation viel zubereitet, sind die Nahrungszubereitungs-kompetenzen der Interviewten vorrangig hoch, sofern sie in diese involviert waren. Einschneidende Erlebnisse wie Krankheit, Auszug aus dem Elternhaus, Zusammenleben mit dem Partner, Familiengründung, Aufgabe des Rauchens führen bei allen Befragten dazu, Elemente ihres Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils zu verändern. Auch die Veränderung geschmacklicher Vorlieben zwischen Kindheit und Pubertät einerseits und dem Übergang zum Erwachsenenalter andererseits sind zu beobachten.

Nachfolgend ist die tabellarische Übersicht der Typologie Rationale zu finden.

## Typologie Rationale

**Definition:** Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil werden vorrangig durch den Wunsch nach einem schlanken Körper, nach Gesundheit sowie durch die vorhandenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen bestimmt; individuelle Essgenüsse stehen dazu häufig konträr; vorwiegend hohe Genussorientierung bei eingeschränkter Genussfähigkeit; oftmals hohe NZB-Kompetenzen, vorwiegend gesundheitsförderlicher Ernährungsstil

### Rationale im Überblick

#### Rationale: Gruppierung Gewicht und Gesundheit

	Klaus (46 Jahre, IT-Fachmann im Baumarkt, liiert)	Marianne (54 Jahre, Hausfrau, verheiratet)	Max (31 Jahre, Diplomsozialarbeiter, alleinerziehender Vater)	Simone (43 Jahre, Reiseverkehrskauffrau, alleinerziehende Mutter)
<b>Essgenussleitbild</b>	Genussvolles, selbst zubereitetes Essen und Bewegung stehen für körperliches Wohlfühl und mit sich selbst gut umgehen.	Essgenuss stellt einen Glücksmoment dar.	Zusammenspiel von frischem, gesundem und genussvollem Essen in Verbindung mit Sport	schlanker Genuss, Genießen nach dem eigenen Ernährungskonzept: wenig Fett, wenig KH, viel Gemüse und Fleisch
<b>biographische Prägung</b>	geprägt von traditioneller Küche der Mutter, Freundin ist Vegetarierin, übernimmt von ihr neue Gerichte	Mutter hatte Übergewicht, möchte auf keinen Fall werden wie Mutter, viele Rezepte der Mutter übernommen	Vorbilder in Bezug auf NZB durch Eltern und Großeltern, wenig Geld, hohe Wertschätzung der LM, viel verkostet ohne Zwang	Eltern Vorbild, Figur und Gewicht schon im Elternhaus handlungsleitend, alles wird frisch zubereitet
<b>einschneidende Erlebnisse</b>	Besuch der Rehaeinrichtung führt zu Ernährungs- und Bewegungsumstellung (Abnahme 12kg), fühlt sich damit sehr wohl, hat Diabetes und Bluthochdruck	vor drei Jahren Tod ihres Sohnes und Berentung des Mannes, hört selber auf berufstätig zu sein, mehr Zeit vorhanden, dadurch Spaß an der NZB	Scheidung, alleinerziehender Vater eines 5 jährigen Sohnes, vor zwei Jahren Ernährungsumstellung, da erhöhtes Unwohlsein mit sich und seinem Körper	Scheidung, alleinerziehende Mutter eines 18 jährigen Sohnes
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>	hat täglich für sich und seine Freundin <i>gekocht</i> , Kombina-	kocht täglich frisch mit regionalen LM, viel Gemüse und	frisch, ausgewogen, schnelle Küche, abends kohlenhydra-	viel Gemüse, viel Fleisch, wenig KH, frisch Zubereite-

		tion aus traditioneller Küche der Mutter und vegetarischen Gerichten der Freundin, unter der Woche viele Fertiggerichte, häufiges Snacken, viel Kaffee (will sich spüren), geregelter Essalltag	Salat, ausgewogen und gesund, zwei Hauptmahlzeiten, Abendessen entfällt aus Gewichtsgründen, geregelter Ess- und Essgenussalltag	tarm, am Wochenende Einplanen von Essgenüssen, geregelter Ess- und Essgenussalltag	tes, ab und zu Einplanen von Essgenüssen, geregelter Ess- und Essgenussalltag
<b>individueller Essgenuss</b>		Küche der Mutter, Selbstzubereitetes, Genuss=Liebe zur Speise, Neues ausprobieren, Stimmigkeit zwischen Geruch, Aussehen, Ambiente, gute Würzung	Neues ausprobieren, viel Zeit für die NZB, viel Gemüse, Salattesserin, Rumpsteak, Filetsteak, Fisch, Gemüseeintöpfe, Schokolade, Salziges, Kombination aus gutem Geschmack, Geruch und Aussehen	Zusammenspiel Sport und gute Ernährung=Wohlgefühl, Salat, Fisch, Tortellini, Sahnesoßen, gemeinsam essen	viel Gemüse und Eiweiß, wenig Fett und KH, Lasagne, scharf, pikant, Thai Curry, Chips, nach Lust und Laune essen, gemeinsam essen
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt				
	eingeschränkt ausgeprägt	*	*	*	*
	gering ausgeprägt				
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt	*	*	*	*
	eingeschränkt ausgeprägt				
	gering ausgeprägt				
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potentiale:</b> wünscht sich Zeit für die NZB, um Genussvolles zu zubereiten, Neues ausprobieren, Ernährung und Bewegung eng verzahnt <b>Hemmnisse:</b> Stress und Erschöpfung durch den Ar-	<b>Potentiale:</b> hohe NZB-Kompetenzen, Zeit für die NZB, kocht gerne, auf gesunden Geschmack sozialisiert <b>Hemmnisse:</b> Einsparen von Kalorien und Sporttreiben sollen Gewicht stabil halten,	<b>Potentiale:</b> plant regelmäßige Essgenuss ein, geht auf Gelüste spontan ein, isst gesundheitsförderlich, kocht gerne <b>Hemmnisse:</b> Genusswert dem Wunsch nach trainier-	<b>Potentiale:</b> kocht gerne, hohe NZB-Kompetenzen, plant regelmäßigen Essgenuss ein <b>Hemmnisse:</b> Genusswert dem Schlankheitswert untergeordnet, finanzielle



		beisalltag wird kompensiert durch Süßes und Snacken, Zeitmangel	nur zwei Mahlzeiten am Tag, Tee trinken gegen Hunger, steuert bewusst die tägliche Nahrungsaufnahme	tem und schlankem Körper untergeordnet, finanzielle Einschränkungen	Einschränkungen
<b>NZB-Kompetenzen</b>	hoch	(*)	*	*	*
	mittel	*		(*)	
	gering				
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>gering</b> , da keine Zeit für NZB und Bewegung, nur noch Stillen von Hunger, <u>Lösung</u> : keine, plant Ess- und Essgenussalltag nicht, Süßes als Ersatzbefriedigung, Ärger darüber, der Situation nicht anders begegnen zu können	<b>hoch</b> , da sie sich die Zeit nimmt genussvolle und neue Speisen zu zubereiten, hat einen Weg für sich gefunden zwischen Figurmodellierung, Genuss und gesunder Ernährung	<b>hoch</b> , da Genuss Speisen am Wochenende erlaubt, hat Balance zwischen Gewicht, Wohlfühlen, Gesundheit und Essgenuss gefunden	<b>hoch</b> , da genussvolle Mahlzeiten regelmäßig erfolgen, Balance für sich gefunden zwischen Figurmodellierung und persönlichem Essgenuss

#### Rationale: Gruppierung anthroposophisch begründete Lebensmittelauswahl, Gesundheit und Gewicht

	<b>Birgit</b> (55 Jahre, Fußpflege, Masseurin, Familienpflege, verwitwet)	<b>Susanne</b> (35 Jahre, Lehrerin, liiert)	<b>Katja</b> (59 Jahre, Erzieherin, alleinlebend)	<b>Jürgen</b> (60 Jahre, berentet (Immobilienmakler), verheiratet)
<b>Essgenussleitbild</b>	„Genuss heißt nicht, dass es mir gut tut.“	<b>vegetarische/vegane Genuss- und Hektikesserin</b>	<b>in Ruhe essen und hochwertige Produkte genießen</b>	<b>Nachhaltigkeits- und gesundheitsorientierter Genusssesser</b>
<b>biographische Prägung</b>	wurde zum Teil von Mutter gezwungen, LM zu essen	Vater war Koch, hat überwiegend Fleisch und gehaltvolle Speisen zubereitet, völlige Ablehnung dieser Ernäh-	Ablehnung der NZB der Herkunftsfamilie	in Herkunftsfamilie gut und gerne mit wenig Geld gegessen, Wertschätzung der LM

		rungsweise, wird Vegetarierin auf Grund des Tierwohls, musste Teller leeren, LM wurden wertgeschätzt		
<b>einschneidende Erlebnisse</b>	Tod des Mannes führt zu Tinnitus, bemüht sich über bewusste Ernährung zu gesunden, fetthaltige LM führen zu Gallenkolik, geprägt von Lehren des Vegetarismus, von Ayurveda und chinesischer Medizin	wurde auf Grund von Reportagen/Bildern zur Vegetarierin, isst heute privat vegan, Gesellschaftsvegetarierin	Ausbildung zu Waldorferzieherin, Familiengründung (ein gesundes und zwei Kinder mit Einschränkungen), Auszug ihres Mannes	Essverhalten während der Arbeitsphase „gestört“, gibt Rauchen auf – starke Beeinflussung der Geschmackswahrnehmung, Beeinflussung der Einstellung zu Gemüse durch Töchter
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>	natürliche und frische LM, einfacher Ernährungsstil (=Obst und Gemüse, Gemüse und Milchprodukte nicht mischen), Vegetarierin, LM nicht älter als 4 Std. (fehlt sonst Lebensenergie), vorwiegend Reis und Gemüse, viel Tee, 2 Mahlzeiten, 5 Std. Nahrungspause zw. den Mahlzeiten, geregelter Essalltag	arbeitsbedingt unregelmäßiges Essverhalten, in stressigen Phasen Essen zweitrangig, Ernährung aber stets bewusst schon auf Grund ihrer Lebensphilosophie, Bio-Produkte, gesunde Kost, drei Mahlzeiten, kocht mehrmals die Woche, geregelter Ess- und Essgenussalltag	gesund, bewusst, vegetarisch, geregelter Essalltag, snackt und nascht gerne abends, wenn sie zur Ruhe kommt, Lust auf Süßes am Nachmittag	koht mehrmals die Woche, qualitativ hochwertige Produkte, gesundheitsorientierter Genussesser, achtet auf Gewicht, regelmäßiger Essgenuss wichtig, genießt ab und an zu viel und überisst sich, geregelter Ess- und Essgenussalltag
<b>individueller Genuss</b>	frische LM, frisch Zubereitetes, dunkle Schokolade, Gummibärchen, Pasta, Rhabarberkuchen, Kuchen, Käse, Gemüse, Reis, Essen am Buffet	alle Gerichte mit Zucchini, Kartoffeln, Nudeln, Nudel-Gemüse Pfanne mit Zucchini, deftig und süß, Nachspeisen wie Pudding, Kuchen, Eis, Frühstück am Wochenende beim Freund, <i>Selbstgekochtes</i> vom Freund, das Gewohnte	Stimmigkeit der anthroposophischen Ernährungsphilosophie mit eigenem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten, Ruhe, gemeinsam essen	„Ich will genau wissen, was ich esse.“, „Ich mag schon vieles, aber ich muss nicht alles essen, auch wenn ich es mag.“, guter Wein, in guten Restaurants speisen, mit Freunden essen

<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt				
	eingeschränkt ausgeprägt		*	*	*
	gering ausgeprägt	*			
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt				*
	eingeschränkt ausgeprägt		*	*	
	gering ausgeprägt	*			
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potentiale:</b> hohe NZB-Kompetenzen <b>Hemmnisse:</b> Gewicht, vermeidet Essgenusssituationen durch Einhalten der Ernährungspausen, körperliches Unwohlsein durch fette LM und durch Überessen	<b>Potentiale:</b> isst selten über ihren Hunger hinaus, gesunder Ernährungsstil <b>Hemmnisse:</b> Essgenuss an Zeit gekoppelt und auch nur dann wahrnehmbar, wenn Zeit zur Verfügung steht, isst in stressigen Phasen ab und an mehr als ihr gut tut, isst in Gesellschaft wenig Genussvolles	<b>Potentiale:</b> hohe NZB-Kompetenzen, geht oftmals achtsam mit ihren Körpersignalen um, reflektiert Ess- und Essgenussverhalten, mag gesunde Ernährung <b>Hemmnisse:</b> schlechtes Gewissen wegen des abendlichen Snackens von Süßem, essen bei Erschöpfung	<b>Potentiale:</b> kocht und isst gerne, mag gesundheitsförderliche LM, hohe Essgenussorientierung, bewusste Ernährung <b>Hemmnisse:</b> ab und an Schlankheitswert über Genusswert, Essgenuss rutscht in Lust ab, Überessen
<b>NZB-Kompetenzen</b>	hoch	*	(*)	*	
	mittel		*		*
	gering				
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>mittel</b> , Verzicht auf Essgenüsse verleihen ein Gefühl der Erhabenheit, starke Diskrepanz zwischen Essgenuss und Ernährungsphilosophien	<b>mittel</b> , Unzufriedenheit mit unregelmäßigem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil, bei Zeitnot sinkt Essgenuss, was sich auf Laune auswirkt	<b>mittel</b> , schlechtes Gewissen beim Verzehr von Süßem, Lösung: reflektieren, warum sie isst, Essen von Emotionen versuchen abzukoppeln	<b>hoch</b> , da zahlreiche Genussmahlzeiten im Alltag, erlaubt sich Essgenuss in Maßen, Essgenuss hebt seine Lebensqualität

## Rationale: Gruppierung Gewicht, Zeit und Geld

		<b>Claudia</b> (28 Jahre, Biologielaborantin, Single)	<b>Anja</b> (25 Jahre, Kauf- und Bürokommunikation, liiert)	<b>Martina</b> (30 Jahre, Versicherungskauffrau, liiert)
<b>Essgenussleitbild</b>		<b>pragmatischer Umgang mit Essgenuss, Essen von Zeitdruck bestimmt</b>	<b>Wochenendgenussesserin</b>	<b>figurbewusstes, zwei Mahlzeitenessen mit Wochenendgenuss</b>
<b>biographische Prägung</b>		Mutter für NZB zuständig, sollte Teller leeren	bei ihrer Oma aufgewachsen, hat sie bezüglich der Ernährung sehr geprägt	positive Erinnerungen an Küche der Mutter und Großmutter, wurde frisch gekocht
<b>einschneidende Erlebnisse</b>		Auszug aus dem Elternhaus, Essverhalten seitdem stark verändert	geringer finanzieller Spielraum	Schulangst, daher kein Frühstück eingenommen (bis heute beibehalten)
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>		wenig Zeit, NZB muss schnell gehen, frühstückt morgens Müsli, geht mittags in Kantine oder isst Brot, kocht abends 1-4mal die Woche, isst mittags in der Kantine, obwohl Essen dort wenig schmackhaft, geregelter Essalltag	kocht täglich frisch, viel Fleisch (bevorzugt vom Metzger), abwechslungsreich, fettarm, vitaminreich, ausgewogen, erstellt Essensplan wegen geringer finanzieller Mittel, am Wochenende viel Außer-Haus-Essen, isst gerne und regelmäßig Gemüse und Obst, geregelter Essalltag	kocht selten, viel Fleisch, wenig KH, 2 Mahlzeiten am Tag, erste Mahlzeit am Mittag, Mittagessen wird Außer-Haus eingenommen, isst abends wegen ihrer Figur Gerichte, die ihr wenig zusagen, genießt am Wochenende, geregelter Essalltag
<b>individueller Genuss</b>		Pasta-Fan, Spaghetti Bolognese, Spaghetti Cabonara, einfache Speisen, fettige LM, energiereiche LM, Frisches, Gemüse, Salat, Schokolade, satt werden, gemeinsam essen	Spaghetti, Pasta, Schnitzel, Putenbruststeak, Gemüse wie Kohlrabi, Bohnen, Brokkoli, Romanesco, Chips, Schokolade, Wasabipaste, Cocktail, Pizza, Gewohntes, sich etwas gönnen=Außer-Haus-Essen	Eis, Kuchen, Pasta, Lasagne, Frittiertes, Pizza, Soßen, Fischcurry, mediterran, wenig Geschmacksverstärker, Neues ausprobieren
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt			
	eingeschränkt ausgeprägt	*	*	*
	gering ausgeprägt			
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt			*

	eingeschränkt ausgeprägt	*	*	
	gering ausgeprägt			
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potentiale:</b> achtet auf ihre Ernährung, kocht ab und zu <b>Hemmnisse:</b> Essgenuss dem Pragmatismus und dem Zeitfaktor untergeordnet, liebt Fettiges und Energiereiches, Widerspruch zum Wunsch schlank zu bleiben, verzehrt Hauptmahlzeit in Kantine, obwohl für sie wenig schmackhaft, Essen eher Nebensache, keine hohen NZB-Kompetenzen, bereitet ungern für sich alleine etwas zu	<b>Potentiale:</b> hohe NZB-Kompetenzen, Geschmack auf gesunde Ernährung sozialisiert, isst gerne zahlreiche Gemüsesorten <b>Hemmnisse:</b> wenig Geld für LM, möchte nichts Neues ausprobieren, viel Fleisch, würde mit mehr finanziellen Mitteln, mehr Fast Food Gerichte und besonders Fleischgerichte verzehren, isst am Wochenende viel Fleisch und wenig Gemüse	<b>Potentiale:</b> hohe Genussorientierung, lässt Essgenuss am Wochenende zu <b>Hemmnisse:</b> starke Fixierung auf Gewicht, daher kohlenhydrat- und fettarme Mahlzeiten, zwingt sich abends u. a. Gemüse zu essen, führt zu Bauchschmerzen, Kalorienzählen stark belastend, Essgenussvorlieben stehen konträr zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil, möchte sich aber gesund und bewusst ernähren, leidet jeden Abend unter dem für sie wenig schmackhaften Abendessen
<b>NZB-Kompetenzen</b>	hoch		*	
	mittel	*		*
	gering			
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>mittel</b> , da Essen momentan eher Nebensache, sucht nicht nach Lösungen Widersprüche in ihrem Ess- und Essgenussalltag aufzulösen	<b>mittel</b> , würde gerne öfter Außer-Haus essen, achtet auf Ernährung auch wegen ihres Gewichtes, bewusstes Snacken, gönnt sich an den Wochenenden ihre Essgenüsse	<b>gering</b> , Unvereinbarkeit des Zusammenbringens ihrer Genussvorlieben mit dem Wunsch nach Schlankheit, Lösung: Ignoranz des Abendessens in der Woche

**Legende:**

**Genussfähigkeit:** *stark ausgeprägt*= Bei jeder Esssituation und jeder Mahlzeit liegt der Fokus auf dem Essgenuss. Es kommt nicht zum Überessen. *eingeschränkt ausgeprägt*= Die Speisen können nur bedingt genossen werden u. a. durch Überessen und ein schlechtes Gewissen. *gering ausgeprägt*= Essgenuss wird kaum wahrgenommen und auch nicht bewusst herbeigeführt.

**Genussorientierung:** *stark ausgeprägt* = Bei der überwiegenden Anzahl der Esssituationen und Mahlzeiten steht die Freude am Essen im Vordergrund. Überessen bzw. Lustorientierung sind zu finden. *eingeschränkt ausgeprägt* = Bei zahlreichen Esssituationen und Mahlzeiten wird Essen eingeschränkt als Quelle der Freude angesehen. *gering ausgeprägt* = Essen wird selten bis gar nicht mit Freude assoziiert.

**NZB-Kompetenzen:** *hoch*= Der Befragte kocht einmal bis mehrmals täglich frisch. *mittel*= Der Befragte kocht mehrmals die Woche. *gering*= Der Befragte kocht einmal die Woche bis gar nicht.

**Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag:** Es wird der Gesamteindruck durch die Autorin hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages zum Ausdruck gebracht.

**Abkürzungen:** LM=Lebensmittel, NZB=Nahrungszubereitung

**Klammern bei NZB-Kompetenzen:** abweichende Einschätzung der NZB-Kompetenzen durch die Autorin

### **3.4.1.3 Fallbeschreibungen Typologie Lustorientierte**

Die Typologie Lustorientierte umfasst eine Gruppe von sieben Interviewten. Darunter fallen eine Frau und sechs Männer. Tanja trägt als einzige Frau der Gruppe Ernährungsverantwortung für ihre Kinder. Bezüglich des Alters und des jeweiligen sozialen Milieus, dem die Interviewten zu zuordnen sind, herrscht keine Homogenität vor. Auch der Beziehungsstatus variiert zwischen Single und liiert. Verheiratet ist jedoch keiner der Befragten.

Die Autorin stellt nachfolgend zwei Fälle detailliert dar. Um die Gruppe möglichst umfassend abbilden und darüber Ein- und Vorstellungen zum Thema Essen und dem Genuss von Ess- und Trinkbarem abbilden zu können, werden die Aussagen der Interviews von Tanja und Roland analysiert.

Es liegt nahe, Tanja als einzige weibliche Vertreterin der Gruppe zur Analyse heranzuziehen. Roland hingegen steht stellvertretend für die Single-Männer der Typologie, die sich vorwiegend im mittleren Alter befinden und für sich und ihre Ernährung alleine zuständig sind. Bei beiden Einzelfällen wird der Zusammenhang zwischen ihrem eigenen Ernährungsstil und dem ihrer Herkunftsfamilie deutlich.

Die fünf weiteren Einzelfälle, die die Autorin der Typologie Lustorientierte zugeordnet hat, werden kurz im Hinblick auf ihre Einstellungen zu Essen und ihren Umgang mit Essgenüssen thematisiert. Hierbei liegt der Fokus vor allem auf der inneren Zufriedenheit, den die Interviewten hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages empfinden. Dabei wird auf genuss-hemmende und genussfördernde Faktoren eingegangen.

***Tanja: „Aber ich liebe Schnitzel und ich liebe auch Saucen. Und Fett ist auch ein Geschmacksträger. Wenn ich Putensteak und ein bisschen Salat auf dem Teller habe, dann werden weniger Glückshormone ausgeschüttet, bilde ich mir ein“ (Int. 11: 69).***

### **Soziodemographische Daten**

Tanja ist 43 Jahre alt und seit dem Jahr 2006 alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Die älteste Tochter ist bereits ausgezogen, die beiden jüngeren Kinder leben noch bei Tanja im Haushalt. Der Sohn besucht ein Internat und kommt nur an den Wochenenden nach Hause. Seit einiger Zeit ist Tanja liiert.

Tanja ist gelernte Bäckereifachverkäuferin, hat aber auch in anderen Berufssparten Erfahrungen gesammelt. Momentan arbeitet sie stundenweise für eine Sozialstation im Hauswirtschaftsdienst. Monatlich stehen ihr bis zu 1500 Euro zur Verfügung.

Tanjas Hobby ist der Line Dance, dem sie regelmäßig und voller Leidenschaft nachgeht.

Tanja ist dem traditionellen und hedonistischen Milieu zu zuordnen. Einerseits hält sie stark an den Werten der Arbeiterschaft wie Konformismus, Anpassung und Sparsamkeit fest, andererseits ist der starke Wunsch vorhanden, im Hier und Jetzt zu leben und Spaß zu haben. Dieses Element lebt Tanja vor allem durch ihr Hobby am Wochenende aus.

## Biographische Prägung

Tanja ist geschmacklich stark von der Küche ihrer Eltern und der Großmutter geprägt. Ihre geschmacklichen Vorlieben beschreibt sie wie folgt: „So, wie meine Eltern gekocht haben, die Oma gekocht hat, den Geschmack habe ich eben“ (Int. 11: 54).

Mutter und Großmutter haben beide vorrangig deftige Speisen zubereitet, die stark gewürzt waren. Ein typisches Lieblingsessen Tanjas ist Gulasch mit Soße und Nudeln. Besonders an die Soßen ihrer Oma erinnert sich Tanja gerne. In diese hat sie oftmals Brot getaucht und damit die Soßen aufgenommen und verzehrt. Noch heute bereitet ihr die Erinnerung an die geliebten Speisen ein gutes Gefühl. „Ich bin auch immer gern zu meiner Oma, die hat immer eine tolle Sauce gemacht und dann hab ich das Brot reingetunkt. Das hat mir als Kind auch schon gereicht. Aber damit sind auch die positiven Gefühle verbunden“ (Int. 11: 72).

Tanja isst gerne in Gemeinschaft mit Familie und Freunden. Sie schätzt die heimelige und gemütliche Atmosphäre und räumt ein, dass sie in diesem Rahmen über ihren eigentlichen Hunger hinaus isst.

Tanja ist geprägt von der Sparsamkeit ihrer Mutter und geht wertschätzend mit erworbenen Lebensmitteln und Speisen um. Nur, wenn sie ihr gar nicht zusagen, wirft sie diese weg oder lässt sie im Restaurant stehen.

## Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil

Tanjas Geschmack ist stark geprägt von ihrem Elternhaus und der großmütterlichen Küche. Sie liebt traditionelle Gerichte wie Schnitzel mit Rotkraut und Kartoffelbrei, Schweineschnitzel mit Pommes Frites, Bratwurst, Pizza etc. Auch die vorgefertigten Piccolinis (Tiefkühl-Minipizzen) gehören zu Tanjas Vorlieben. Tanja bevorzugt weder süße noch salzige Speisen, sondern liebt hierbei die Abwechslung. Hat sie zuerst etwas Süßes verzehrt, isst sie nachfolgend gerne Salziges und umgekehrt. Besonders wichtig ist für Tanja ein würziger Geschmack.

**Tanja:** „So, wie meine Eltern gekocht haben, die Oma gekocht hat, den Geschmack habe ich eben. Und wenn dann jemand mit einem faden Salat daherkommt, dann nehme ich doch wieder die Gewürze, die ich gewohnt bin und würze nach und mache das nach meinem Geschmack oder bestelle mir gleich, wenn ich irgendwo hingehe, das, was mir schmeckt“ (Int. 11: 54).

Wohlgeschmack ist für Tanja gleichbedeutend mit einer guten und starken Würzung der Speisen und Gerichte. Tanja bevorzugt Gerichte, die viel Geschmacksverstärker enthalten. Sie bezeichnet sich selbst als „Zusatzstoff-Junkie“ (Int. 11: 77).

**Tanja:** „Das sind die Sachen mit dem Geschmacksverstärker. Mir schmeckt es einfach. Dieses ganz Glutamat und Hefezusätze, damit es schmeckt. Ich nutze es trotzdem jeden Tag.“ (Int. 11: 75) „Wenn ein Salat nur mit Salz und Pfeffer gewürzt wäre und mit Essig, dann würde es mir nicht schmecken“ (Int. 11: 77).

Nicht schmecken ist für Tanja gleichbedeutend mit einem faden Geschmack. Als Beispiel führt Tanja hier Kartoffeln und Gemüse gegart ohne Salz an. Speisen wie diese stehen nicht auf Tanjas Speiseplan.

Tanja bevorzugt bekannte Speisen und Gerichte. Sie beschreibt sich als Gewohnheitsmensch, der es schätzt, Vertrautes verzehren zu können und diesen Lebensmitteln und Gerichten „auch ewig treu“ (Int. 11: 81) bleibt.

**Tanja:** „Ich habe da kein Bedürfnis nach Abwechslung. Es schmeckt mir ja gut und wieso soll ich dann was anderes nehmen? Das ist wie mit dem Lachs, den ich 3 Monate essen kann, ohne dass er mir überdrüssig wird. Solange es mir schmeckt, macht es mir auch nichts aus, wenn er jeden Abend bei mir auf dem Brot landet. Das ist in Ordnung. Das schmeckt mir gut“ (Int. 11: 83).

Sie sieht keinen Grund darin, Neues auszuprobieren und bezeichnet sich selber als pingelige Esserin. Unbekanntes wie Austern, Muscheln oder Kaviar lehnt Tanja ab.

Ihren Ernährungsstil beschreibt Tanja als einen, der sich phasenweise zwischen sehr gesund und reich an Fast Food Produkten bewegt. „Je nach Motivation. Mal schaffe ich mehr umzusetzen und mal könnte ich sagen, meine Ernährung ist Fast Food“ (Int. 11. 61).

In den „gesunden“ Phasen kommt viel Obst, Gemüse und Salat auf den Tisch. In diesen Zeiten schreibt sich Tanja einen Wochenplan, den sie zum Einkauf mitnimmt. Dadurch ist dann stets Obst und Gemüse zu Hause, und es kann direkt auf dieses zugegriffen werden. In den „ungesunden“ Phasen greift Tanja vorwiegend zu Convenience Produkten wie Pizza und Piccolinis, verzehrt Bratwurst, Pommes Frites und Schnitzel.

Tanjas Essalltag weist geregelte Mahlzeiten auf. Morgens wird zusammen mit den Kindern und manchmal auch dem Partner gefrühstückt. Vorwiegend werden Brötchen mit süßen Aufstrichen wie Nutella und Marmelade verzehrt. Mittags kocht Tanja zusammen mit ihrer Tochter.

**Tanja:** „Und wir überlegen uns dann, auf was wir Lust haben und das machen wir uns auch. Meistens ist es eine Kleinigkeit. Es ist oft eine Suppe oder gebratene Maultaschen. Oder Tomaten Mozzarella Salat, das machen wir uns eigentlich sehr gern. Und dann machen wir die Piccoli-nis. Pfannkuchen mit Maissauce. Da stehen wir zusammen in der Küche und machen uns das Essen zusammen“ (Int. 11: 97).

Abends bereitet Tanja eine weitere Mahlzeit zu. Am Wochenende darf sich vorwiegend der Sohn, der unter der Woche in einem Hör- und Sprechzentrum untergebracht ist, aussuchen, was es zum Essen gibt.

An den Wochenenden ist Tanja auf diversen Line Dance Partys, von denen sie erst spät in der Nacht zurückkehrt. Dadurch verschieben sich die Mahlzeiten an den Wochenenden nach hinten. An den Line Dance Events werden die Tanzenden zumeist von einem Caterer versorgt. Es werden Gerichte wie Wurstsalat und Schnitzel mit Kartoffelsalat angeboten.

Abends snackt Tanja gerne vor dem Fernseher Chips und Cashew Nüsse.

Tanja versucht immer mal wieder Obst und Gemüse in ihren Essalltag einzubauen. Dies strebt sie auch wegen ihrer Tochter an, die an Gewicht zugenommen hat und darunter leidet. Zusammen mit ihrer Tochter hat sich Tanja die Ernährungspyramide angesehen. Sie versucht mehr grüne Lebensmittel in ihren Essalltag einzubauen, dennoch bleibt dies eher die



Ausnahme. „(...) Jetzt haben wir auch schon eine Ernährungspyramide angeguckt. Rot, grün, gelb. Wir müssen mehr grün essen. Das haben wir auch mal umgesetzt. Zwei Orangen nach dem Mit-tag gegessen, aber es fällt mir schwer“ (Int. 11: 57).

Tanja hegt selbst den Wunsch, an Gewicht zu verlieren. Dies ist die erste Assoziation als sie während des Interviews nach ihrer persönlichen Ernährung befragt wird.

***Tanja:*** „(...) Wie man sieht habe ich ein paar Kilo zu viel. Da hat mich Ernährung die letzten Jahre schon beschäftigt. Das ist da schwierig sich zu halten. Im Prinzip weiß jeder Übergewichtige, was man besser isst oder was man besser sein lässt. Das ein Putensteak besser wäre, als ein paniertes Schnitzel, das weiß jeder, was zu tun wäre. Die Frage ist nur, warum man es nicht schafft. Es ist der innere Schweinehund, die Gewohnheit, so wie man es gelernt hat, so macht man es auch. Das hat mich geprägt, was mich betrifft“ (Int. 11: 52).

Tanjas Hürde mehr Obst und Gemüse zu verzehren, sieht sie in ihrer Vorliebe zu fetthaltigen Speisen wie Paniertem und Frittiertem. Sie schätzt Fett als Geschmacksträger in ihren Speisen. Als weitere Alltagshürde benennt Tanja den Faktor Zeit. Durch den Zeitmangel bleibt wenig Raum für die Nahrungszubereitung. „(...) Auch alles, was ein bisschen aufwendiger ist: Salat putzen und Zwiebel dazu schneiden und Tomaten. Das, was man machen sollte, aber manchmal hat man keine Zeit dazu. Da muss es schnell gehen und da hält es mich davon ab, das umzusetzen“ (Int. 11: 52).

Tanja ist stundenweise berufstätig und in zwei Tanzvereinen tätig. Zum Teil tanzt sie mehrere Stunden täglich und mehrere Tage hintereinander. Von daher ist Tanja zeitlich sehr eingespannt. „Aber wie heute Mittag, da hatte ich wenig Zeit, da sind dann wieder Piccolinis im Ofen gewesen. Dann würde ich sagen, meine Ernährung ist manchmal auch mit schlechtem Gewissen behaftet, das würde auch noch zutreffen“ (Int. 11: 65).

Da sich Tanja auf Grund ihrer Tanzleidenschaft sehr viel bewegt, sieht sie in ihrer Ernährung ihr Gewichtsproblem begründet.

Außerhäusliches Essen spielt in Tanjas Essalltag eine untergeordnete Rolle. Auf Grund ihrer finanziellen Situation besucht sie nur selten ein Restaurant. Das Geld spart sie lieber für die Eintritte der Line Dance Partys. Ab und zu bestellt sich Tanja bei einem chinesischen Schnellimbiss ein Gericht, verzehrt einen Döner oder kehrt bei Mc Donald's ein. Als Gewohnheitsmensch bestellt Tanja nahezu immer ein und dasselbe Gericht wie z. B. Hühnerfleisch mit Soße und Paprika. Wenn sie einmal festgestellt hat, dass eine Speise schmeckt, sieht sie keinen Grund Neues auszuprobieren. Vorrangig bereitet Tanja Mahlzeiten zu Hause zu. Besondere Aktivitäten finden vor allem in den Sommermonaten am Wochenende statt. Es wird gegrillt oder im Schwimmbad ein Picknick zusammen mit ihren Kindern und dem Partner veranstaltet.

## Essgenuss

### *Lebensmittel und Speisen*

Geschmack der Kindheit, deftige Gerichte, Soßen, Gulasch mit Nudeln und Soße, Schnitzel mit Rotkraut und Kartoffelbrei, Schnitzel mit Pommes Frites, Bratwurst, Pizza, Piccolinis, fetthaltige Speisen, Speisen mit Geschmacksverstärkern, Chips von Pfanny (Oriental), Cashew Nüsse, vertraute Gerichte wie Hühnerfleisch mit Soße und Paprika beim Chinesen, Salziges und Süßes abwechselnd verzehrt

### *Esskultur*

mit Familie und Freunden zusammen essen, zusammen mit der Tochter mittags *kochen*, im Sommer mit der Familie grillen, mit den Kindern und dem Partner im Schwimmbad picknicken, bei Freunden Raclette essen, eine Grillparty veranstalten, Wochenendaktivitäten mit den Kindern und dem Partner und dabei gemeinsam essen

## Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen

Tanja genießt den Geschmack ihrer Lieblingsspeisen. Den Geschmack von fett- und glutamathaltigen Speisen und Gerichten verbindet Tanja mit Essgenuss. Vertraute Speisen erinnern sie an ihre Kindheit, mit der sie positive Erinnerungen verbindet.

Tanja steht zu dem, was ihr schmeckt. Sie verzehrt nur sehr wenige Lebensmittel und Speisen, die ihr nicht zusagen. Speisen, die sie als zu fade wahrnimmt, würzt sie nach oder bereitet sie auf eine andere Art zu.

Speisen, die Tanja nicht zusagen, verzehrt sie selten. Bei Familie, Freunden und Bekannten spricht Tanja offen an, wenn ihr ein Gericht nicht schmeckt. Sie wertschätzt ihre eigene Person, so dass sie nur in Ausnahmen bereit ist, aus Höflichkeit heraus etwas zu sich zu nehmen, was sie nicht mag. Eine Ausnahme stellt die Verköstigung beim Tanzen dar.

**Tanja:** „*Letztes Wochenende hatte ich Schnitzel und Kartoffelsalat. Der Salat hat mir nicht besonders geschmeckt, aber ich habe trotzdem gegessen. Er war nicht schlecht, aber er war zu fade und die Kartoffeln waren zu breit. Aber ich hatte Hunger und der Hunger treibt es rein. (...)*“ (Int. 11: 170).

Tanja hat diese Speise verzehrt, weil sie wusste, dass sie noch stundenlang an diesem Abend tanzen wird. Sie wollte keinen Hunger leiden, sondern fit und voller Energie das Event bestreiten.

Auf Grund ihrer finanziell eingeschränkten Möglichkeiten geht Tanja sparsam mit ihrem Geld um. Auf Grund der finanziellen Enge verzehrt Tanja gelegentlich auch Speisen wie einen Döner, der ihr nicht ganz zusagt, sie aber auch nicht völlig geschmacklich abstößt.

**Tanja:** „*Wenn ich mir einen Döner für 4 Euro kaufe und der ist nicht so gut, eher Mittelmäßig, dann esse ich den. Wenn ich ihn wegschmeißen würde, dann hätte ich 4 Euro in die Tonne gekloppt und dann müsste ich wieder auf die Suche gehen und mir was anderes holen. Dann müsste ich den doppelten Preis bezahlen*“ (Int. 11: 196).

Tanjas Genussorientierung ist stark ausgeprägt. Nahezu bei allen Speisen, die sie verzehrt, vermittelt Tanja den Eindruck, dass sie diese gerne isst. Essgenüsse geben ihr im Alltag Kraft und stellen für sie eine Quelle der Freude dar.

Tanjas Genussfähigkeit ist gegenüber ihrer Genussorientierung eingeschränkt. Sie ist in der Lage, regelmäßig (fast täglich) Essgenüsse im Alltag zu berücksichtigen. Geplant werden diese Situationen aber nur bedingt. Oftmals entstehen Mahlzeiten spontan, und es wird nach Lust und Laune zubereitet bzw. auf Convenience Produkte wie Piccolinis zurückgegriffen. In diesen Situationen isst Tanja oftmals über den eigentlichen Hunger hinaus. Besonders in Gemeinschaft verzehrt sie mehr von den geschmackvollen Speisen als ihr lieb ist. Nach dem Verzehr der Speisen plagt sie häufig ein schlechtes Gewissen. Das Wissen, dass ihre Ernährungsweise vorwiegend gehaltvolle Speisen umfasst, steht konträr zu ihrem Wunsch an Gewicht zu verlieren und ihrer Tochter ein „gutes Vorbild“ zu sein. Dennoch schafft sie es selten, ihren Ess- und Ernährungsstil ballaststoffreicher und energieärmer zu gestalten bzw. ihre Vorlieben einzuschränken.

Es entsteht durch das Interview der Eindruck, dass Tanja die von ihr verzehrten Speisen und Gerichte überwiegend genießt. Die größten Genusseinbußen erfährt sie auf Grund ihres Wunsches nach Gewichtsreduktion sowie auf Grund der geringen finanziellen Mittel, über die sie verfügt. Tanja gewinnt aber durch den Genuss ihrer Liebesspeisen, die gemeinsamen Mahlzeiten zusammen mit ihrer Familie und den Freunden sowie dem Ausüben ihres Hobbys so viel Lebensfreude, dass sie die wenigen Genusseinschränkungen, die sie zulässt, nur phasenweise und in geringem Ausmaß tangieren.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Tanja kann auf Grund ihrer Lebensweise einerseits dem traditionellen Milieu, andererseits auch dem hedonistischen Milieu zugeordnet werden. Begründen lässt sich dies u. a. durch ihren Lebensstil sowie durch ihr Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten.

Tanja probiert nur ungern neue und unbekannte Speisen und Gerichte aus. Sie liebt das Vertraute und Altbekannte, das Traditionelle. Durch Tanjas bestehende Geschmacksvorlieben grenzt sie sich gegenüber anderen Milieus ab. Explosiver Geschmack im Mund, hervorgerufen u. a. durch das Glutamat, bedeutet für Tanja, im Leben zu stehen, an diesem teilzuhaben und Freude an diesem im Hier und Jetzt zu empfinden. Sie kann sich mit eher naturbelassenen Lebensmitteln und Speisen nicht identifizieren. Diese Lebensmittel stehen für einen anderen Lebensstil, der mit anderen Werten und Verhaltenserwartungen einer Leistungsgesellschaft einhergehen, von denen sich Tanja distanziert. Es fällt ihr sichtlich schwer, Bedürfnisse und Essgelüste aufzuschieben, um fiktiv an einem in der Zukunft gelegenen Punkt ein Ziel wie z. B. ein niedrigeres Gewicht zu erreichen. Diese Verhaltensweisen sind typische Merkmale des hedonistischen Milieus.

Mutter und Großmutter haben vermutlich bei der Nahrungszubereitung auf vorgefertigte Gewürzmischungen und Brühepulver zurückgegriffen. Tanjas Geschmack ist von klein auf darauf sozialisiert. Daher entsteht bei Tanja der Wunsch, den Geschmack der Kindheit beizubehalten. Die starke Prägung durch die Primärsozialisation wird deutlich.

Tanja ist bewusst, dass die Geschmacksverstärker im Essen nachteilig sein können. Dies verdeutlicht u. a. nachfolgende Aussage: „(...). Mir schmeckt es einfach. Dieses ganz Glutamat und Hefezusätze, damit es schmeckt. Ich nutze es trotzdem jeden Tag“ (Int. 11: 75).

Durch den letzten Satz räumt Tanja ein, dass sie den Einsatz von Glutamat und weiteren Zusatzstoffen in Speisen in Frage stellt. Inwiefern diese aber nachteilig sein können, erörtert Tanja nicht. Hier stellt sich die Frage, inwiefern Tanja auf Ernährungswissen zurückgreifen kann, um dies beurteilen zu können. Sie macht viel mehr die Lebensmittelindustrie dafür verantwortlich, dass ihr Essverhalten durch Inhaltsstoffe in bestimmten Produkten fremdbestimmt ist.

**Tanja:** „Ich glaube, ich bin ein Zusatzstoff-Junkie. Das macht auch viel aus. Ich versuche schon Chips zu vermeiden. Aber wenn von Pfanny Chips diese Oriental. Man fängt an die zu essen und da ist ein Inhaltsstoff drin, der macht süchtig. Man kann nicht mehr aufhören. Das ist furchtbar. Da müssen die was reinmischen“ (Int. 11: 77).

Tanja ist 43 Jahre alt und befindet sich auf Grund ihres Alters zwischen der älteren Generation der Arbeiterschaft und dem jüngeren Klientel des hedonistischen Milieus. Hinsichtlich ihrer Vor- und Einstellungen kann die Zugehörigkeit zu den zwei Milieus u. a. an Tanjas Umgang mit Geld verdeutlicht werden. Tanja geht mehrmals im Interview auf ihre finanzielle Situation ein. Diese limitiert ihre Ausgaben für Speisen und Getränke. Dennoch würde sie nicht wie ihre Mutter im Restaurant Bestelltes und damit auch Bezahltes verzehren, unabhängig davon, ob es schmeckt oder nicht. Tanjas Genussfähigkeit ist in dieser Beziehung weniger eingeschränkt. Sie würde sich verwehren, Speisen generell nur aus Sparsamkeitsgründen heraus zu verzehren, obwohl sie ihrem Geschmack nicht entsprechen. Ausgeprägte Sparsamkeit ist ein typisches Merkmal für das traditionelle Milieu.

Tanja setzt finanziell deutlich ihre Prioritäten auf das Tanzen. Sie verzichtet lieber auf Restaurantbesuche, um sich das Eintrittsgeld für die Tanzevents leisten zu können. An diesem Beispiel wird deutlich, dass Ess- und Trinkbares nicht die höchste Priorität in Tanjas Leben einnehmen.

Tanja beklagt, dass ihr auf Grund ihrer Berufstätigkeit und ihrer Aktivität in zwei Tanzvereinen nur wenig Zeit für die Nahrungszubereitung zur Verfügung steht. Die Arbeitszeit, die sie für den Beruf aufbringt, lässt sich nicht reduzieren. Darüber sichert sie sich ihren Lebensunterhalt. Die Aktivitäten rund um das Tanzen, die sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, könnten eingeschränkt werden. Dies stellt aber keine Option dar. Tanja tanzt oftmals an den Wochenenden bis in die frühen Morgenstunden. Hinsichtlich dieses Verhaltens ist Tanja der spaß- und lustorientierten Unterschicht bzw. unteren Mittelschicht zuzuordnen. Für Tanja spielt das Tanzen eine so wesentliche Rolle in ihrem Leben, dass sie dieses ihrem Berufsleben und ihren Verpflichtungen als Mutter überordnet. Tanzen verbindet Tanja mit einem durchweg positiven Lebensgefühl. Sie kommt mit anderen Menschen in Kontakt, bewegt sich zur Musik und fühlt sich dabei rundherum wohl und zufrieden. Das auf den Tanzevents gereichte Essen ist dabei eher Nebensache, obwohl dieses vorwiegend Tanjas Geschmacksvorlieben einer deftigen Küche entspricht.

Tanja hat ein ambivalentes Verhältnis zu ihrem Ess- und Essgenussalltag. Einerseits bereitet Tanja der Verzehr von ihren Lieblingsspeisen wie Schnitzel mit Pommes Frites und Bratwurst Freude, andererseits möchte sie gerne an Gewicht verlieren und ihr Essverhalten umstellen. Daher verzehrt Tanja ihre Lieblingsspeisen manches Mal auch mit schlechtem Gewissen.

**Tanja:** „Aber wie heute Mittag, da hatte ich wenig Zeit, da sind dann wieder Piccolinis im Ofen gewesen. Dann würde ich sagen, meine Ernährung ist manchmal auch mit schlechtem Gewissen behaftet, das würde auch noch zutreffen“ (Int. 11: 65). „Weil ich dann schon denke: ach, jetzt habe ich wieder Pizza und Piccolinis, Bratwurst und Schnitzel gegessen und dabei wollte ich es doch anders machen“ (Int. 11: 67).

Ihr schlechtes Gewissen veranlasst Tanja nicht, ihr Ess- und Essgenussverhalten zu verändern.

Tanja gibt an, dass sie in manchen Phasen sehr gesund lebt. Konkrete Beispiele wie das gesunde Essverhalten im Alltag aussieht, gibt sie nur einmal. Sie berichtet vom Verzehr zweier Orangen nach dem Mittagessen und wie schwer ihr der Verzehr gefallen ist. Tanja erklärt, dass sie sich auf Grund der zeitlichen Enge und ihrem „inneren Schweinehund“, der nach den Lieblingsspeisen ihrer Kindheit verlangt, nicht gesundheitsförderlicher ernährt.

**Tanja:** „Für mich persönlich, weil ich abnehmen möchte. Wollte ich eigentlich schon. Aber ich liebe Schnitzel und ich liebe auch Saucen. Und Fett ist auch ein Geschmacksträger. Wenn ich Putensteak und ein bisschen Salat auf dem Teller habe, dann werden weniger Glückshormone ausgeschüttet, bilde ich mir ein. Ich habe schon überlegt, ob ich nicht mal Hypnose mache. Dass mir einer einredet, dass das alles furchtbar ist und alles, was in Fett getränkt ist, das mag ich nicht mehr. Und das Putensteak mit Salat wäre toll“ (Int. 11: 69).

Der gewohnte Geschmack der Lieblingsspeisen stellt für Tanja den erwünschten Essgenuss dar. Er schenkt ihr ein gutes Gefühl. Tanja verlangt nach dem explosiven Gefühl, das das Glutamat in ihrem Mund hervorruft. Wenig gesalzene oder gewürzte Speisen verbindet Tanja mit nicht schmecken und versucht diese nachzuwürzen. Aus ungesalzenen Kartoffeln werden bei ihr Bratkartoffeln hergestellt. Ihr Geschmack ist auf Fett als Geschmacksträger und den typischen Glutamatgeschmack sozialisiert. Daher fällt es ihr schwer, naturbelassene Lebensmittel zu verzehren. Der Wunsch nach dem Geschmack ihrer Kindheit erschwert es Tanja, ihren derzeitigen Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil zu verändern.

**Tanja:** „Ich bin relativ berechenbar, was meine Ernährung betrifft. Das macht es mir aber auch schwieriger, was das abnehmen betrifft. Weil ich da nicht so viel experimentiere, um heraus-zufinden, was ich an Alternativen hätte. Wo ich von vornerein denke, es schmeckt mir nicht und dann probiere ich es nicht“ (Int. 11: 215).

Tanjas Nahrungszubereitungs Kompetenzen werden von der Autorin als mittel eingestuft. Sie kocht einerseits täglich, greift aber regelmäßig auf gar- und verzehrfertige Produkte zurück. Sie verfügt nicht über die Nahrungszubereitungs Kompetenzen, um Gemüse und Salate für

sie schmackhaft zubereiten zu können. Dies liegt u. a. daran, dass Tanja nicht bereit ist, neue Gar- und Würzmethoden auszuprobieren und sich dafür nicht die Zeit nimmt.

Zusammenfassend kann aus den Aussagen der Interviewten geschlossen werden, dass diese bis auf wenige Einschränkungen mit ihrem Ess- und Essgenussalltag zufrieden ist. Essen spielt in Tanjas Leben nicht die Hauptrolle. Für sie haben ihre Familie und das Tanzen Priorität. Über den Essgenuss erfährt Tanja dennoch täglich Lebensfreude. Ihr erhöhtes Gewicht scheint sie dabei nur begrenzt zu stören. Tanja ist sich bewusst, was sie verändern müsste, um an Gewicht zu verlieren. Diese Veränderungen würden für Tanja erhebliche Einschränkungen in Bezug auf ihre Lieblingsspeisen bedeuten und darüber auch Einbußen der durch die Speisen empfundenen Lebensfreude. Für diese Einschränkungen ist sie (noch) nicht bereit.

Nachfolgend wird das Interview mit **Roland** analysiert.

***Roland:*** „(...). Ich esse mal eine Pizza, dann esse ich mal ein belegtes Brot, dann esse ich wieder 1 Apfel, dann esse ich wieder Schokolade. Hm. Jetzt an Ostern die ganzen Ostersachen wieder. Jetzt wieder die Kekse. Habe ich eine Keksdose aufgemacht, dann mache ich eine Dose Erdnüsse, och, die ist ja schon fast leer, jetzt muss ich aber mal aufhören. Haben ja bloß 600 Kalorien. Bloß. Ja, das sind so Sachen, wo ich am Wochenende dann halt viel esse, (...)“ (Int. 14: 105).

### **Soziodemographische Angaben**

Roland ist 43 Jahre alt und allein lebend. Er arbeitet als Beamter für die Stadtverwaltung und ist dort für den Verwaltungs-, Abrechnungs- und Statistikbereich zuständig. Roland hat diverse Hobbys. Er liebt die Astrologie und Meteorologie, geht gerne ins Theater und ins Kino, hört viel Musik, schwimmt oft, wandert gerne in der Pfalz, macht Kraft- und Fitnesssport im Sportcenter, nimmt an Spieleabenden teil und reist gerne in ferne Länder. Monatlich stehen Roland zwischen 1500 und 2000 Euro zur Verfügung.

Roland ist dem Milieu der bürgerlichen Mitte zuzuordnen.

### **Biographische Prägung**

Roland wurde geschmacklich stark durch sein Elternhaus und das Kantinenessen geprägt. Seine Vorliebe abends Wurst- und Käsebrote zu verzehren, erklärt sich Roland durch das Abendessen im Elternhaus. Dieses verknüpft er mit positiven Erinnerungen. Roland beschreibt, dass seine Mutter immer sehr gut *gekocht* hat. Sie hat nach seinen Aussagen ganze Menüs gezaubert, bestehend aus Salat, Suppe, einem Hauptgang und einem Nachtisch. Seine Eltern haben versucht, Roland Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Salat schmackhaft zu machen. Dies ist aber erst mit zunehmendem Alter und vor allem über den Verzehr in der Kantine geglückt.

Seit 25 Jahren verzehrt Roland regelmäßig seine Mittagsmahlzeit in der Kantine. Hierdurch hat er sich u. a. an Gemüsesorten wie Spinat und Brokkoli gewöhnt, die er zuvor abgelehnt hat. Durch den empfundenen Hunger hat er die Gemüsesorten verkostet und nach und nach

in sein Geschmacksrepertoire aufgenommen. „(...) Spinat und Brokkoli habe ich früher nicht gegessen, später habe ich es dann kennengelernt, weil ich Hunger hatte, in der Kantine und es nichts anderes zu essen gab, (...)“ (Int. 14: 162).

Roland merkt an, dass er im Laufe der letzten Lebensjahrzehnte sein Ess- und Ernährungsverhalten verändert hat. Er probiert durch das Kantinenessen auch für ihn wenig schmackhafte Speisen, versucht diese aber auch bei seinen Eltern. Darüber hat er geschmacklich Spinat, Brokkoli und Salate akzeptiert. In seinen Zwanzigern hat Roland viel Fast Food Gerichte verzehrt. Von diesen bekommt er mittlerweile Magenschmerzen, so dass er den Verzehr eingeschränkt hat.

### **Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil**

Roland sieht sich nicht als Allesesser. Er bezeichnet sich als anstrengenden Esser, weil er keine Tomaten, Paprika und Zwiebel isst, die aber in zahlreichen Gerichten enthalten sind.

**Roland:** „Ich bin kein Allesesser, weil vieles ist mit Tomate angemacht und im Nudelsalat machen sie Paprikastreifen wieder rein und dann sind Zwiebelstreifen drin, dann frage ich kann man die Zwiebeln raus lassen, dann kommt, Zwiebel ist doch gut, sage ich nein, man kann die Zwiebeln auch weglassen, bist wieder schnäkig, sage ich ja ich bin anstrengend, ich esse halt keine Tomaten, Zwiebeln und Paprika“ (Int. 14: 164).

Sein Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten fasst Roland wie folgt zusammen: „Vielseitig, vielschichtig, Süßigkeiten, Kantine, Obst, Salat, sometimes Fast Food, aber nur manchmal“ (Int. 8: 82).

Roland weist einen geregelten Essalltag auf. Er frühstückt unter der Woche im Büro ein süßes Teilchen, das der Arbeitskollege mitbringt, isst mittags in der Kantine und abends vorwiegend zu Hause Brote. Freitags abends besucht er seine Eltern und nimmt zusammen mit ihnen die Abendmahlzeit ein.

Am Wochenende frühstückt Roland morgens ausgiebig. Er hat seine Ernährung an den Wochenenden bewusst umgestellt, um seinem Wunsch nach Ruhe und Entspannung nachkommen zu können. „Ruhe, Entspannung und irgendwie schön, wenn man samstagsmorgens früh aufsteht, die Wohnung geputzt hat, ans Frühstück sich gesetzt hat mit frischen Brötchen und dann kann das Wochenende starten“ (Int. 14: 233).

Der Rest seines Essalltages verläuft am Wochenende sehr unstrukturiert ab. Roland leidet unter dem Sammelsurium an Essbarem, das er im Laufe des Wochenendes verzehrt und ihn weder psychisch noch sozial oder physisch sättigt. In der Stadt kauft sich Roland vorwiegend an Schnellimbissen einen Döner, bereitet sich Tiefkühlkost zu oder kocht kleine Gerichte. „Ich mag am Wochenende nicht so unregelmäßig essen, würde gerne ein warmes Essen haben, aber da ich so faul und bequem bin und nichts auf die Reihe kriege, mir es keinen Spaß macht, ich mache auch mal Nudeln, Spaghetti Bolognese“ (Int. 14: 304).

Für Roland ist eine schmackhafte und warme Mahlzeit am Wochenende gleichbedeutend mit Essgenuss. Er ist mit seiner Wochenendernährung sehr unzufrieden.

**Roland:** „Ja ich fühle mich dann irgendwie nicht so wohl. Ich esse mal eine Pizza, dann esse ich mal ein belegtes Brot, dann esse ich wieder 1 Apfel, dann esse ich wieder Schokolade. Hm. Jetzt an Ostern die ganzen Ostersachen wieder. Jetzt wieder die Kekse. Habe ich eine Keksdose aufgemacht, dann mache ich eine Dose Erdnüsse, och, die ist ja schon fast leer, jetzt muss ich aber mal aufhören. Haben ja bloß 600 Kalorien. Bloß. Ja, das sind so Sachen, wo ich am Wochenende dann halt viel esse, ich lasse schon die Chips weg, die sind ganz eklig fettig, sie sind wahnsinnig fettig, aber Erdnüsse sind auch nicht viel besser“ (Int. 14: 105).

Roland kritisiert sein eigenes Verhalten „nichts auf die Reihe zu kriegen“ (Int. 8: 304) und sich nicht besser organisieren zu können. Er verfügt nur über geringe Nahrungszubereitungs-kompetenzen, hat aber auch kein Interesse daran, diese zu erweitern. Er hofft auf eine Partnerin, die ihn in diesem Bereich unterstützt und die Aufgaben rund um die Nahrungszubereitung übernimmt.

Nach dem samstäglichen Training im Fitnessstudio weiß Roland nicht mehr, wie er den Tag weiter gestalten soll. „Zwischen 13 und 15 Uhr, mit der Sauna hinterher, Sonntagmittags, dann bin ich ratlos, soll ich mich von jemandem einladen lassen, soll ich die Nordsee gehen, in Mannheim am Bahnhof ist ja die Nordsee, soll ich zu Mc Donald gehen“ (Int. 14: 245).

Es gibt Wochenenden, an denen Roland solchen Hunger verspürt, dass er bei mehreren Fast Food Anbietern isst, obwohl ihm das eher fetthaltige Essen nicht bekommt. Satt ist er nach den Mahlzeiten aber dennoch nicht. Die Wochenenden stellen für Roland im Hinblick auf Essen und Essgenuss eine Qual dar.

Roland ist sehr sparsam. Er betont während des Interviews öfter, dass er für seine Mahlzeiten nur eingeschränkt bereit ist, Geld auszugeben. Das Kantinenessen kostet 4,90 Euro. Dafür erhält Roland ein komplettes Menü. Er empfindet den Preis als günstig und ist bereit, diesen zu bezahlen.

Roland liebt es zusammen mit seinen Freunden auswärts zu essen. Als problematisch sieht er dabei die hohen Kosten an, die damit einhergehen. Andererseits bereiten ihm diese gemeinsamen Aktivitäten viel Freude.

**Roland:** „Dass ich mal ein bisschen mehr Geld spare, weil ich mit Freunden ganz gerne esse, auch jetzt im Biergarten, wenn so die Zeit kommt im Sommer, ich gehe super gerne in den Biergarten oder draußen mich mit Freunden treffen im Freien, unter freiem Himmel gibt es nichts Schöneres wie zu frühstücken oder zu Abend essen, im Sommer draußen, aber finanziell wäre es besser, wenn man selbst mal was kochen kann. (...)“ (Int. 14: 84).

Nur aus finanziellen Gründen heraus kann sich Roland vorstellen, eine warme Mahlzeit zu zubereiten, da dies günstiger ist als außerhäuslich essen zu gehen. Dafür greift er oftmals auf günstige Tiefkühlprodukte zurück. Hochpreisige Lebensmittel erwirbt Roland nicht.



An den Wochenenden isst Roland abgesehen vom Frühstück nahezu ausschließlich außerhalb. Obwohl für ihn Fast Food Gerichte wenig schmackhaft sind, ist Roland auf Grund höherer monetärer Ausgaben nicht bereit, andere Lokalitäten aufzusuchen.

Rolands Hauptaugenmerk liegt nicht auf dem Essen und seiner Ernährung. „Sie ist mir nicht ganz unwichtig, aber nicht so, dass ich sie an oberster Stelle stelle“ (Int. 14: 122).

Gesunde Ernährung verbindet Roland mit dem Verzehr von Obst und Gemüse. In dieser Hinsicht findet Roland das Kantinenessen gut. Dort werden regelmäßig Obst, Gemüse und Salate zum Verzehr angeboten. Roland macht davon Gebrauch und versucht auch am Wochenende ein Stück Obst zu sich zu nehmen. Zudem bemüht er sich, nicht zu viel zu naschen. „Ab und zu ein bisschen Obst essen, nicht so viel Schokolade, Süßes“ (Int. 14: 124).

Die Reduktion der Süßigkeiten fällt Roland besonders zu Weihnachten und Ostern schwer. Vorrangig achtet Roland jedoch nicht auf gesunde Ernährung, sondern darauf, dass sein Gewicht konstant bleibt. Solange dies der Fall ist, sieht er keine Notwendigkeit seine Ess-, Essgenuss- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

## **Essgenuss**

### *Lebensmittel und Speisen*

liebt die Küche seiner Mutter (bereitet Menüabfolge zu), bürgerliche Küche, italienische, deutsche und griechische Speisen, Schnitzel mit Pommes Frites und Salat, Gyros, Gulasch mit Nudeln, Hackbraten, Jägerschnitzel, Hühnerfrikassee, Kaiserschmarrn, Pfannkuchen, Palatschinken, Pfälzer Spezialitäten wie Saumagen, Cordon Bleu, Frikadellen, Leberknödel, Königsberger Klopse, Milchbrei, Grießbrei, frisches Brot vom Bäcker belegt mit Leberwurst, Salami, Käse, Marzipaneier, Abwechslung, nach dem Herzhaften mit etwas Süßem abschließen, große Portionen

### *Esskultur*

zusammen im Freien mit Freunden im Biergarten sitzen und essen, sich freitags bei seinen Eltern mit seinen Geschwistern treffen und gemeinsam essen, gemütlicher Fernsehabend mit seinen Freunden und dazu frisches Brot vom Bäcker, Frühstücke am Samstag und Sonntag, Familienfeste und –feiern (große Auswahl an verschiedenen Speisen), eine warme und schmackhafte Mahlzeit an den Wochenenden

## **Genussfähigkeit und Genussorientierung beim Essen**

Rolands Genussfähigkeit ist eingeschränkt. Essgenuss schätzt und genießt Roland, räumt diesem aber nur bedingt Raum in seinem Alltag ein. Er ist durchaus bereit, u. a. in der Kantine oder an den Wochenenden Mahlzeiten zu verzehren, die ihm nur eingeschränkt zusagen. Eine Verzehrsgrenze stellen Gerichte dar, in denen Zwiebeln, Tomaten und Paprika enthalten sind.

Rolands Genussorientierung ist ebenfalls eingeschränkt. Sie besitzt keine allzu hohe Priorität in seinem Leben. Essgenuss empfindet Roland durchaus als bereichernd und positiv. Dennoch ist er nur bedingt gewillt, sich für eine schmackhafte Mahlzeit einzusetzen. Weder ist er bereit einen gewissen Geldbetrag dafür auszugeben, noch möchte er den Aufwand der Nah-

rungszubereitung selber übernehmen. Allein der Hunger treibt ihn an, sich nach etwas Essbarem umzusehen. „Hunger macht mit einem Menschen schon was ganz Schlimmes“ (Int. 14: 183).

Eine Form des Genusses stellt für Roland der Verzehr von Mahlzeiten in Gemeinschaft dar. Er betont mehrmals im Interview, wie gerne er zusammen mit seinen Freunden zum Essen ausgeht. Dem stehen allerdings die monetären Ausgaben entgegen. Wegen der hohen finanziellen Auslagen hat Roland zum Teil ein schlechtes Gewissen und kann das Essen nur bedingt genießen.

Essgenuss verbindet Roland vorrangig mit dem Verzehr von fleischhaltigen Gerichten und Süßigkeiten. Genuss empfindet Roland zudem durch seine ausgedehnten Wochenendfrühstücke. Diese hat er bewusst eingerichtet, um Samstag und Sonntag eine gewisse Strukturierung des Tages vorzunehmen. An den Wochenendfrühstücken berücksichtigt Roland bewusst seine Genussvorlieben und kauft ein, was ihm schmeckt.

In angenehmen Essenssituationen ebenso wie am Wochenende, isst Roland regelmäßig über seinen Hunger hinaus. Dies ist auch ein Indiz dafür, dass seine Genussfähigkeit eingeschränkt ist. Besonders stark ist die Lustorientierung ausgeprägt, wenn Roland am Wochenende allein auf sich gestellt ist oder in Gemeinschaft eine Mahlzeit einnimmt. Auf körpereigene Signale des Hungers achtet Roland in beiden Situationen nur sehr eingeschränkt. Er beschreibt u. a. wie er abends zusammen mit seinen Freunden drei bis vier mit Käse, Salami und Leberwurst belegte Brote verzehrt, einen Apfel und diverse Süßigkeiten oder salzige Knabberereien. An Familienfeiern schätzt er besonders die große Auswahl an warmen und kalten Speisen des Buffets, von denen er sich reichhaltig verköstigt. An den Wochenenden hat Roland trotz des Verzehrs diverser energiereicher Speisen immer noch Hunger. Hunger stellt für Roland ein äußerst negatives, fast schon beängstigendes Gefühl dar, das er versucht zu vermeiden. Darum isst er weiter, obwohl er durch die aufgenommene Energiemenge sowie die Menge der verzehrten Speisen gesättigt sein müsste. Hier ist zu vermuten, dass Roland eher im Hinblick auf die psychische und soziale Dimension von Essen hungrig bleibt.

Roland ist aufgefallen, dass ihm fetthaltige Lebensmittel Magenschmerzen bereiten. Daher schränkt er den Verzehr von Fast Food Produkten, Chips und ähnlichem ein (Int. 14: 111). Seine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit seinem eigenen Wohlbefinden gegenüber geht nicht soweit, dass er seine Nahrungszubereitungskompetenzen ausbaut oder andere Wege findet, sich vor allem an den Wochenenden schmackhaft zu verköstigen. An seinem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten verändert Roland nach eigenen Angaben erst etwas, wenn er an Gewicht zunimmt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Roland in der Lage ist, Essgenuss wahrzunehmen und diesen zu schätzen. Regelmäßig ist er in seinem Alltag und auch am Wochenende zu finden. Er besteht vor allem in dem Verzehr von fleischhaltigen Lieblingsspeisen in angenehmer Gesellschaft und schönem Ambiente. Größere Einschränkungen erfährt der Essgenuss durch Rolands Sparsamkeit und sein Desinteresse gegenüber der Nahrungszubereitung bzw. der Übernahme von Ernährungsverantwortung für sich selber. Obwohl Roland

insbesondere am Wochenende unter dem Mangel an schmackhaften Essgenüssen leidet, sucht er nicht nach gangbaren Lösungen. „(...) Ich bin an den Wochenende nie satt, außer nach dem Frühstück Samstagvormittag. Aber sonst nie“ (Int. 14: 399).

Roland hofft weiterhin, dass die Lösung für seine Wochenendernährung von außen an ihn herangetragen wird. Für die Wochentage hat Roland durch das Kantinenessen eine Lösung gefunden, schmackhafte und günstige Mahlzeiten in Gesellschaft verzehren zu können. Mit dieser Lösung ist er zufrieden. Die Unzufriedenheit bezüglich seines Ess- und Essgenussalltags an den Wochenenden bleibt bestehen.

### **Zusammenfassung und Interpretation**

Roland ist dem Milieu der bürgerlichen Mitte zuzuordnen. Als Beamter ist er an gesicherten beruflichen Verhältnissen interessiert und bejaht tendenziell die gesellschaftliche Ordnung und deren Werte. Roland hat von seinen Eltern insbesondere die Sparsamkeit als Wert übernommen. Er möchte möglichst wenig für seine Ernährung ausgeben. Nur, wenn er zusammen mit seinen Freunden außerhäuslich isst, ist er bereit, höhere Kosten zu tragen.

Gemeinsam Mahlzeiten einzunehmen, bedeutet für Roland Genuss. Er isst gerne in Gesellschaft unabhängig, ob es sich dabei um seine Familie, seine Geschwister, seine Freunde oder ArbeitskollegInnen handelt. Um in Gesellschaft essen zu können, geht Roland auch Esskompromisse ein.

Aufgaben rund um die Nahrungszubereitung weist Roland dem weiblichen Geschlecht zu. Die Aufgabenverteilung in Rolands Herkunftsfamilie ist sehr traditionell verteilt. Die Mutter kümmert sich noch heute um die Nahrungszubereitung für die Familie. Roland hat in diesem Bereich keine Verantwortung für sich übernehmen müssen. Er wurde nicht in die Fertigkeiten eingewiesen, die benötigt werden, um Nahrung zu zubereiten. Daher verfügt Roland nur über sehr eingeschränkte Nahrungszubereitungskenntnisse. Er hofft, dass eine zukünftige Partnerin sich in diesem Bereich auskennt und für ihn das *Kochen* übernimmt.

**Roland:** „*Samstagabend, Sonntagabend fehlt es mir, unglaublich. Vielleicht bekomme ich ja irgendwann mal jemanden, der das mit mir teilen möchte, dann kann er kochen für mich. Wäre wünschenswert, will niemand dazu zwingen, wäre super toll für mich als Single. (...)*“ (Int. 14: 306).

Roland gibt freimütig zu, dass er kein Interesse an der Nahrungszubereitung hat. Er möchte, dass die Partnerin die anfallenden Aufgaben im Ernährungsbereich übernimmt. Roland hat zahlreiche Hobbys, weist viele Interessen in verschiedenen Bereichen auf, mit denen er seine Freizeit ausfüllt. Zeit für die Nahrungszubereitung möchte er nicht einplanen. „(...) Ich bin kochfaul. Auch nicht besonders kreativ, ich kann es irgendwie nicht. Dann hat es nicht geschmeckt, habe ich es in den Mülleimer geschmissen. Dann habe ich es noch mal probiert vor ein paar Jahren, aber nichts“ (Int. 14: 306).

Roland scheint hilflos zu sein, adäquate Lösungen für seinen Ess- und Essgenussalltag am Wochenende zu finden. Unter der Woche ist er durch das Kantinenessen und die Einladung

freitagabends bei seinen Eltern versorgt. Sobald dieses Versorgt sein aber nicht mehr besteht, verliert Rolands Essalltag seine Balance. An den Wochenenden werden nur morgens Essgenüsse eingeplant. Diese vermisst er schmerzlich den restlichen Tag über. Roland verspürt an den Wochenenden trotz mehrerer Fast Food Mahlzeiten noch Hunger. Dies kann so interpretiert werden, dass Rolands Bedürfnisse nach sozialer Gemeinschaft und psychischer Sättigung nicht gestillt werden.

Rolands Frühstücke an den Wochenenden scheinen nicht immer so wie beschrieben zelebriert worden zu sein. Die Frühstücke am Wochenende sind die einzigen Mahlzeiten, die Roland für sich alleine aufwendig gestaltet. An diesen beiden Mahlzeiten ist abzulesen, dass Roland durchaus in der Lage ist, sein Ess- und Essgenussalltag an seine Bedürfnisse anzupassen, um sich wohl und zufrieden zu fühlen.

Die Umgestaltung von Rolands Frühstücken am Wochenende hin zu mehr Genuss und Entspannung scheint noch verhältnismäßig neu zu sein. Dies ist seiner Aussage zu entnehmen, aus der hervorgeht, dass er sich kognitiv dazu zwingt, seine Wochenendfrühstücke entsprechend aufwendig zu gestalten. „Und jetzt zwingt mich die Wohnung morgens in Ordnung zu bringen und frische Brötchen zu holen“ (Int. 14: 237).

Für Roland stellt das Zusammenspiel von schönem Ambiente, netter Gesellschaft und schmackhaftem Essen Essgenuss dar. Daraus zieht er Lebensfreude und Wohlbefinden.

Mehrmals im Interview weist Roland daraufhin, welches negative Gefühl für ihn der Hunger darstellt. Er fürchtet sich regelrecht vor diesem Zustand. Hunger ist ein zentrales Leitmotiv für Roland, sich auf neue Geschmäcker einzulassen und Esskompromisse einzugehen. Hunger hat bei Roland dazu geführt, Lebensmittel wie Spinat, Brokkoli und Salate zu probieren und zu akzeptieren. Zu vermuten ist, dass die Umstellung der Wochenendfrühstücke auf Rolands Unzufriedenheit und auf Rolands „Hunger“ nach Essgenuss und Wohlbefinden zurückzuführen ist. Roland verfügt durchaus über das Potential, seinen Essalltag genussvoller gestalten zu können.

Gesunde Ernährung verbindet Roland mit dem Verzehr von Obst und Gemüse und einem stabil verbleibenden Gewicht. Auffallend ist, dass Roland seine Antworten im Interview in der dritten Person Singular formuliert, wenn er über eine gesundheitsförderliche Ernährung spricht. Dies weist daraufhin, dass Roland sein kognitives Ernährungswissen kaum aktiv in seinen persönlichen Handlungsalltag ein- und umsetzt.

**Roland:** „Es soll gut sein, mal einen Apfel zu essen, 1 Aple a day, das habe ich gehört, ich habe gehört 1 Apfel abends vor dem Schlafengehen soll gut sein, Kiwi soll auch gut sein, auch Banane, Vollkornbrot soll auch gut sein, 1mal die Woche Fisch soll auch gut sein, viel Wasser trinken soll auch gut sein, aber ob man das ständig beherzigt und schafft ist die andere Sache“ (Int. 14: 101).

Rolands Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten zeigt, dass seine Priorität nicht auf einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise liegt. Er isst, auf was er Appetit hat bzw. das, was für ihn über das Kantinenessen, die Einladungen bei seinen Eltern oder die Außer-Haus-

Verpflegung möglich ist. Roland schwankt zwischen einem lustorientierten und einem pragmatischen Ess- und Essgenussverhalten. Oberstes Ziel für ihn ist es, das Hungergefühl zu vermeiden.

Nachfolgend stellt die Autorin die wesentlichen Aussagen der übrigen Befragten der Typologie Lustorientierte dar und verdeutlicht, warum die Interviewten der Typologie zugeordnet wurden.

**Christopher** ist mit 25 Jahren der jüngste Befragte der Interviewten und wird der Typologie Lustorientierte zugeordnet. Stark geprägt hat ihn die Trennung seiner Eltern. Christophers Vater ist US-Bürger und in seine Heimat zurückgekehrt. Christopher lebt vorwiegend bei seiner Mutter in Deutschland, besucht seinen Vater aber regelmäßig und über mehrere Wochen hinweg in den Staaten. Darüber ist Christopher mit der US-Küche in Berührung gekommen. Christopher ist neuen Lebensmitteln und Speisen gegenüber sehr aufgeschlossen und weist eine große geschmackliche Vielfalt auf. Neues auszuprobieren stellt für ihn Genussfreude dar. „Ich esse wirklich von Schlangen aus bis Krokodilfleisch alles Mögliche“ (Int. 4: 212).

Christopher weist eine besondere Stellung in der Gruppe der Lustorientierten auf, da er gerne und verhältnismäßig oft und regelmäßig Nahrung zubereitet. Als Berufswunsch gibt Christopher den des Kochs oder Beikochs an. Mehrfach spricht er im Interview an, dass er gerne und häufig insbesondere für andere der Nahrungszubereitung nachgeht. Christopher empfindet seine selbst zubereiteten Mahlzeiten als schmackhaft und gesundheitsförderlich. Dabei geht er unreflektiert damit um, dass er zahlreiche Convenience Produkte zur Nahrungszubereitung einsetzt.

In Deutschland fühlt sich Christopher hinsichtlich seines Übergewichts oftmals abgelehnt und ausgegrenzt. In den Staaten hat er damit keine negativen Erfahrungen gemacht. Er glaubt, dass sein eigenes Übergewicht in einem Land, in dem sehr viele übergewichtige Menschen leben, nicht so sehr auffällt. Seine Vorbehalte gegenüber seinem Körper und sein eher negatives Körpergefühl in Deutschland prägen sein Wohlfühl und sein Essverhalten.

**Christopher:** „Jedes Mal wenn ich nach Amerika fliege habe ich mindestens 5-6 Kilo oder 7 Kilo zugenommen, innerhalb von 3-4 Wochen. Und wenn ich dann nach Deutschland komme nehme ich die wieder sofort ab. Und selbst da verstecke ich mich da wiederum wieder“ (Int. 4: 107).

Christopher weist ein ambivalentes Verhalten hinsichtlich seines Ess- und Essgenussalltages auf. Einerseits isst Christopher gerne, andererseits hat er beim Essen wegen seines Übergewichtes mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen.

**Christopher:** „Wenn ich mir viele Leute jetzt anhöre sagen die mir ich bin zu dick und dies und das. Aber wenn ich mir das Volk in Amerika angucke, da bin ich gar nicht mal so dick. Und da koche ich auch lieber mal was Fettigeres. Und deswegen sage ich, ich bin eigent-

*lich doch zufrieden was ich esse und was ich tue. Und ich bin zufrieden mit dem was ich koche“ (Int. 4: 97).*

Christopher liebt es „Soulfood“ zu sich zu nehmen. Darunter versteht Christopher vorwiegend Gegrilltes und Frittiertes, aber auch Gemüse in verschiedenen Varianten. Die Portionen, die Christopher sich einverleibt, sind groß, denn Hunger stellt für ihn einen äußerst unangenehmen Zustand dar. Christophers Frühstück in den Staaten sieht wie folgt aus:

**Christopher:** *„Das gleiche Frühstück (wie in Deutschland). Hirsebrei und Sausage, Eggs und Biskuits und alles Mögliche. Da wird ein Teller aufgedeckt der ist so groß da ist alles Mögliche drauf“ (Int. 2: 259). „Dann fängt es an Mittags schon so um elf Uhr. Zölf Uhr, geht’s erst mal an die Fastfood Ketten. Das man da rüber fährt und guckt was man sich überhaupt ergattern kann. Also was am günstigsten ist, dies und das. Also Burgerking, Mc Donalds. Dann halte ich meistens bei Burgerking an und esse dann so ein Meal. Also ein Burger und Pommes und ein Softdrink dazu. Nachmittags grillt dann meistens die Familie irgendwo. Da wird man dann eingeladen zum Grillen. Und das wird dann abendlich so, bin in die Abendstunden. Da werden ein paar Getränke getrunken und von dort aus geht es dann weiter. Um elf Uhr ist es dann soweit das man dann Katfisch grillt“ (Int. 4: 263).*

Nicht immer kann Christopher die Speisen der Fast Food Ketten uneingeschränkt genießen. Durch den Verzehr fühlt er sich häufig zu satt und empfindet ein Gefühl von Trägheit. Er gibt an, eine leichte Satttheit, die u. a. beim Verzehr von Obst entsteht, zu bevorzugen. Dennoch gelüstet es ihn vorwiegend nach fetthaltigen Lebensmitteln und Speisen, die bei ihm eine extreme Satttheit hervorrufen.

Christopher gibt an, dass er sich durch die Werbung der Fast Food Restaurants genötigt fühlt, etwas zu essen. Zudem möchte er innerhalb seiner Familie nicht als Außenseiter erscheinen, wenn er als einziger mittags nicht an den Fast Food Mahlzeiten teilnimmt.

Gesundheitsförderliche Ernährung ist für Christopher nach seinen eigenen Angaben von Bedeutung. Gesunde Ernährung und Zufriedenheit beim Essen stellen die beiden wichtigsten Aspekte seiner Ernährung dar. Er versucht diese zusammenzubringen, indem er u. a. regelmäßig das Gemüse dünstet und nicht frittiert. Dennoch gibt er zu, dass seine geschmacklichen Vorlieben vorrangig fetthaltige Lebensmittel und Speisen umfassen. Fett stellt für ihn einen zentralen Geschmacksträger dar.

Christopher genießt täglich und beginnt damit schon beim Frühstück unabhängig, ob er in Deutschland oder in den Staaten lebt. Seine Sorgen um sein Gewicht kann er mit verschiedenen Entlastungsstrategien eindämmen. Er macht vor allem seinen geringen finanziellen Spielraum und die Werbung der Fast Food Industrie für sein Übergewicht verantwortlich. Christopher glaubt, dass die Lebensmittelindustrie bestimmte Zusatzstoffe einsetzt, die Menschen süchtig machen.

Mehrfach betont Christopher während des Interviews, dass Speisen und Getränke nicht viel kosten dürfen. Er verfügt über ein kleines Budget. In Deutschland, insbesondere aber in den USA, nimmt Christopher Lebensmittel, die gesundheitsförderlich sind, als besonders kosten-

intensiv wahr. Deshalb kann er sie sich nur selten leisten. Im Fast Food Bereich sucht er sich immer die Ketten heraus, die die größten Portionen zum kleinsten Preis ausgeben.

Durch seine Herkunftsfamilie ist Christopher an den typischen Geschmack von fetthaltigen und energiereichen Speisen gewöhnt. Seine geschmacklichen Vorlieben erklärt Christopher mit dem Hineinwachsen in die familiären Geschmacksgewohnheiten und Vorlieben. Dies sieht er als gegeben und wenig veränderbar an.

Essgenuss stellt für Christopher ein wesentlicher Aspekt seines Alltages dar. Christopher empfindet ein harmonisches Zusammenspiel einzelner Zutaten, das Ambiente, in dem diese verzehrt werden, und vor allem die Gemeinschaft der Essenden als Genuss. Darin besteht einer der Hauptgründe für Christopher in den Staaten über seinen Hunger hinaus zu essen. Er möchte Teil der Gemeinschaft sein, seiner US-Familie. Christophers Genussorientierung ist als hoch einzustufen. Essgenuss hat für ihn oberste Priorität in seinem Alltag.

Christophers Fähigkeit den Genuss als solchen wahrnehmen und ausleben zu können, ist eingeschränkt. Er genießt seine Lieblingsgerichte überwiegend in sehr großen Portionen, die er weit über seinen Hunger hinaus verzehrt. Zudem kämpft er einerseits mit dem Wissen um eine gesundheitsförderliche Ernährung und sein Übergewicht, andererseits mit dem von ihm präferierten Geschmacksvorlieben und dem Wunsch über gemeinsame Mahlzeiten Teil der jeweilige Tischgemeinschaft zu sein. Durch die zuvor aufgeführten Entlastungsstrategien ist es Christopher möglich, dem Essgenuss häufig auch ohne schlechtes Gewissen nachgehen zu können.

**Paul** genießt es zu essen, bevorzugt die mediterrane sowie die traditionelle Küche seiner Mutter. Im Interview gibt Paul an, dass er gerne kocht. „Meine persönliche Ernährung war früher ziemlich viel Junkfood, bis ich irgendwann den Spaß am kochen entdeckt habe, Richtung mediterran, (...)“ (Int. 7: 51).

Paul verbindet Genuss bildlich wie geschmacklich mit mediterranem Flair und Urlaub, mit frischen Orangen und Zitronen. Essgenuss bedeutet für ihn u. a. auch neue Geschmäcker und Lebensmittel auszuprobieren und sich darüber inspirieren zu lassen. Das Aussehen einer Speise ist ihm weniger wichtig. Vor allem liebt er den Geschmack exotischer Früchte. Diese geschmacklichen Highlights baut Paul regelmäßig in seinen Alltag ein.

Obwohl im Interview zunächst der Eindruck entsteht, dass Paul sehr ausgewählt isst, bestätigt sich dies beim weiteren Erzählen nicht. Seine oben dargestellten Genussvorstellungen kommt Paul im Alltag nur selten nach. Paul bezeichnet sich selber als „Allesfresser mit Ausnahmen“ (Int. 7: 84). Er isst, was ihm serviert wird bzw. an was er herankommt. Unter der Woche kocht seine Freundin. Am Wochenende beteiligt sich Paul ab und zu an der Nahrungszubereitung. Vorwiegend ist aber seine Freundin für die Nahrungszubereitung zuständig.

Paul bevorzugt energiereiche, mit Käse überbackene Speisen und Nudelgerichte. Große Portionen sind ihm wichtig. Paul frühstückt zu Hause und lässt bewusst die Mittagsmahlzeit aus,

um Gewicht zu reduzieren. Dem Hunger, der sich über den Tag einstellt, begegnet er mit dem Verzehr von diversen Snacks wie Brötchen, Joghurt, Gummibärchen. Erst abends nimmt er die nächste Mahlzeit ein. Paul snackt regelmäßig vor dem Fernseher Schokolade, Joghurtdrops und Chips. Er bemängelt selber, dass er die Packungen fast immer komplett leert.

**Paul:** „Es gibt wirklich nur selten Momente, wo ich es schaffe-wenn ich mal allein zuhause bin abends vor dem Fernsehen, die Chips Tüte am nächsten Tag mit noch ein bisschen Inhalt zu habe. Da ist sie meistens leer. Das wollte ich sagen mit diesem Gierfaktor“ (Int. 7: 63).

Paul isst sehr schnell und leert fast zwanghaft seinen Teller auch, wenn er nicht mehr hungrig ist. Über die Achtsamkeit, die es bedarf, um Sättigkeit bzw. Hunger erkennen zu können, verfügt Paul nicht. Da er gerne isst, verzehrt er möglichst große Portionen.

Paul liebt es, sich keine weiteren Gedanken um sein Essen zu machen und spontan aus der Laune heraus zu dem zu greifen, was er gerade findet. Er plant seinen Essalltag nicht. Die Planungen, die für die Belange der Nahrungszubereitung notwendig sind, lehnt er ab. Er übernimmt für diesen Bereich keine Verantwortung.

Ist Paul hungrig, ist er bereit, nahezu alles zu verzehren. Hunger stellt für ihn ein sehr negatives Gefühl dar. In den restlichen Esssituationen meidet Paul Speisen, die ihm nicht schmecken. Er sieht keinen Grund darin etwas zu essen, was ihm nicht zusagt.

Paul gibt an, dass er über seine Ernährung gerne sein Gewicht reduzieren möchte. Für diesen Wunsch ist er aber nicht bereit auf Lebensmittel und Speisen zurückzugreifen, die ihm nicht zusagen. Daher versucht er sich lieber so zu akzeptieren wie er ist und nach eigenen Aussagen keinen überhöhten Idealen zu folgen. Paul hat in der Vergangenheit Slim Fast Produkte ausprobiert, konnte darüber sein Gewicht aber nicht reduzieren. Dennoch empfand er den geringen Aufwand die Shakes herzustellen als angenehm.

Paul steht ambivalent zu seinem Ess- und Essgenussalltag. Einerseits stellt Essgenuss einen wesentlichen Bestandteil in Pauls Alltag dar. Seine Genussorientierung ist als sehr hoch einzustufen. Er genießt jeden Tag mehrfach. Andererseits ist seine Genussfähigkeit eingeschränkt. Alles, was Paul besonders gut mundet, nimmt er in großen Portionen zu sich und isst dabei weit über seinen Hunger hinaus. Zudem snackt er viel. Mit diesen Esssituationen ist Paul sehr unzufrieden, findet aber keine alltagstaugliche Lösung. Wenn er zu viel isst oder viele Snacks verzehrt, belastet Paul sein schlechtes Gewissen. Zudem entsprechen seine mediterran angehauchten Genussvorstellungen in keinsten Weise seinem realen Essgenussalltag. Paul plant seinen Ess- und Essgenussalltag kaum. Spontanität beim Essen stellt für Paul durchaus einen Essgenuss dar. Er fühlt sich durch einen strukturierteren Essalltag zu sehr eingeengt.

**Hans** ist 58 Jahre alt und befindet sich seit kurzem in Altersteilzeit. Dadurch verbringt er, anders als zuvor, viel Zeit zu Hause.

Hans genießt es nach Herzenslust das zu verzehren, was ihm gerade in den Sinn kommt. In der Spontanität sieht er einen wesentlichen Teil seines Essgenusses begründet. Um diesem



nachgehen zu können, nimmt Hans nach dem Frühstück keine geregelten Mahlzeiten mehr zu sich. Den Tag über isst er nach Lust und Laune.

**Hans:** „Wie es heute ist, würde ich sagen das ich so um elf Frühstücke. Und je nachdem was der Tag bringt, das ich mir dann auch unterwegs, so wie heute z. B. ja, da geht es nach Lust und Laune, nach Nachmittag, nach allem. Da gibt es keine feste Regel“ (Int. 16: 175). „Brot mit Wurst oder ein paar Wienerle. Oder ein Apfel. Oder gestern habe ich (...) zwei Hamburger gegessen. Und ja. Also das kann alles sein. Das kann das oder das kann auch Schafskäse mit Oliven sein. Was der Kühlschrank manchmal hergibt oder was unterwegs grade so angeboten ist (...)“ (Int. 16: 202).

Wenn Hans zu Hause ist, bereitet meistens seine Lebensgefährtin die Mahlzeiten zu. Hans selber ist nicht gerne in die Nahrungszubereitung involviert. Als Ursache dafür gibt er mangelnde Zeit an. Seitdem er sich aber in Altersteilzeit befindet, verfügt Hans über ausreichend Zeit, die er aber lieber in seine anderen Hobbys investiert. Die ablehnende Haltung der Nahrungszubereitung gegenüber kann darin begründet sein, dass Hans beruflich mehrfach die Woche für 17 Menschen mit Einschränkungen die Mittagsmahlzeit zubereiten musste. Er empfand die Zubereitung als unangenehm und stressig. Auch die Essenssituationen beschreibt er als zum Teil schwierig, da die Menschen viel Schleim abgesondert haben oder inkontinent waren.

Hans bemängelt bei selbst zubereiteten Mahlzeiten oftmals den fehlenden Geschmack. Dieser kann seiner Meinung nach nur dann erzielt werden, wenn viel Zeit in die Nahrungszubereitung investiert und z. B. Gemüse karamellisiert oder mit Butter angemacht wird. Hans bevorzugt fettige und deftige Lebensmittel und Speisen. „Wenn es mehr fettig ist. Das ist klar. Geschmacksträger. Dann ist es die halbe Miete würde ich sagen“ (Int. 16: 147).

Seine Vorlieben führt er auf Gewohnheiten zurück, die er sich im jungen Erwachsenenalter angeeignet hat. Da er nicht gerne im elterlichen Haus seine Zeit verbracht hat, war er viel unterwegs. Er hat kulinarisch viel Neues und Fremdes ausprobiert. Zur damaligen Zeit waren Pommes Frites, Currywurst und Hähnchen vom Wiener Wald angesagt.

**Hans:** „Aber damals war es so dass die Pommes aufkamen. War ja ein Genuss. War ja, hatte einen anderen Stellenwert. Glaube schon. Aber so das übliche, Currywurst usw. Halbes Hähnchen. War ja auch-Wienerwald usw. das waren schon klassische Highlights würde ich sagen. Der Geschmack und das Verhalten ist schon so dass ich das zum Teil immer noch mag“ (Int. 16: 102).

Häufig ist er auch ins Elsass gefahren und hat dort u. a. Froschschenkel verzehrt. Hans versucht nach wie vor Lebensmittel und Speisen kennenzulernen, die für unsere Kultur eher ungewöhnlich sind. Fremde Geschmäcker stellen für Hans eine Form des Genusses dar.

Hans hat einen Schlaganfall erlitten und muss von Gesundheitswegen auf seine Ernährung achten. Dennoch verzehrt Hans nahezu täglich fett- und energiereiche Speisen. Zu gesundheitsförderlicheren Speisen greift Hans selten, weil sie für ihn keine Alternative zu seinen Geschmacksvorlieben darstellen. „Eigentlich sollte ich mich da mehr, sollte ich die Kekse

wegstellen. Die gehärteten Fette. Aber sie sind da. Aber es ist keine Alternative da. Wie z. B. ein Kohlrabi. Da kann ich keinen Kohlrabi essen“ (Int. 16: 88).

Hans hat für sich noch keine Lösung gefunden, Gesundes mit Schmackhaften zu kombinieren. „Da habe ich richtig Lust auf Apfel gehabt. Bin aber dann eine viertel Stunde später ins Eiscafé und habe ein Eis gegessen. Das war ein Spiegelei Eis. Also zwei Aprikosen, darum fett Sahne und Eierlikör und so. Aber das ist Leben“ (Int. 16: 73).

Hans Zufriedenheit mit seinem Ess- und Essgenussalltag ist als mittel einzustufen. Der Essgenuss stellt für ihn ein wesentliches Element in seinem Leben dar. Hinsichtlich Hans Genussfähigkeit finden sich Einschränkungen. Hans überisst sich regelmäßig, plant sich Genüsse nicht ein und hat zum Teil ein schlechtes Gewissen, weil er seine Genussvorlieben nicht mit den gesundheitlichen Vorgaben beim Essen vereinen kann. Auf Hungergefühle reagiert Hans wenig überlegt und isst, was schnell erreichbar ist. Lösungen hinsichtlich der Einschränkungen seiner Genussfähigkeit strebt Hans nicht an. Dafür überwiegen die positiven Gefühle, die ihm sein alltäglicher Essgenuss beschert.

**Peter** gibt an, von seinen Eltern stark geprägt worden zu sein und schätzt daher die traditionelle und deftige Küche. Essgenuss besteht für Peter vorwiegend im Verzehr von Fleischgerichten, Pizza, Pasta, Eis und Torte.

**Peter:** „Gott das ist ein gutes Steak, ein gutes Rumpsteak mit schöner Beilage, also es sind eher die Fleischgerichte, die ich bevorzuge, ein gutes Schnitzel, aber andererseits auch mal eine schöne Pizza oder Pasta ist auch mal sehr lecker. Das ist auch eine Richtung, die mir mundet. Im süßen Bereich Eis, ein Stück Torte, oder auch mal einen Pfannkuchen oder sowas, in der Art, das auch nicht zu verachten“ (Int. 6: 106).

Da Peter das Frühstück, den Nachmittagssnack und das Abendessen vorwiegend alleine einnimmt, genießt er es mittags in Gesellschaft speisen zu können. Auch das Ambiente, in dem er seine Mahlzeiten verzehrt, und das appetitliche Aussehen dieser sind ihm wichtig.

**Peter:** „Ja gut es kommt auch auf die Stimmung an, wenn man irgendwo vielleicht in netter Gesellschaft ist, Runde ist, dann steht man vielleicht anders zu dem Essen wie wenn man vielleicht allein einfach nur sich eine Stulle schmiert oder was ganz bescheidenes zu sich nimmt. Das Umfeld hängt da natürlich auch mit und ist auch ein großer Faktor, der zur Ernährung gehört“ (Int. 6: 85).

Peter bezeichnet sich selber als „kein Kostverächter“ (Int. 6: 79), der in Deutschland die Vielzahl verschiedener Küchen zu schätzen weiß.

Peters Essalltag ist wenig strukturiert oder geplant. Dennoch handelt es sich um einen geregelten Alltagsablauf, in dem Peter neben den drei Hauptmahlzeiten meistens noch einen Nachmittagssnack einnimmt.

Peter bereitet sich nur selten etwas Warmes zu. Wenn er alleine zu Hause ist, verzehrt er vorwiegend kalte Speisen und belegte Brote. Das was Peter isst, richtet sich hauptsächlich nach seiner momentanen Stimmung bzw. nach dem, was sein Kühlschrank enthält. Mittags

nimmt Peter Außer-Haus-Angebote wahr und verzehrt das, auf was er gerade Appetit hat bzw. was für ihn erreichbar ist.

**Peter:** „(...) aber es ist jetzt nicht so, dass ich jetzt jeden Tag nur an meine Ernährung denke und mir jetzt irgendwelche Pläne aufschreibe oder Pläne mache für die Woche oder Monate, das nicht. Nicht strategisch geplant, sondern dann schon eher aus der Laune oder Stimmung her-aus. Oder was eben gerade möglich ist. Wenn man jetzt auswärts ist, was man da bekommen kann“ (Int. 6: 95).

Während des Interviews betont Peter mehrfach, dass er sich gesund ernähren möchte. Gesund bedeutet für Peter den Verzehr von Obst, Gemüse und Salat. Peter betont, dass er sich nicht nach der „Öko-Schiene“ (Int. 6: 89) ernährt. Unter diesem Ernährungsverhalten versteht Peter eine kalorienreduzierte, fettarme und fleischlose Kost. Für Peter ist diese Ernährungsform gleichzusetzen mit Genussfeindlichkeit.

**Peter:** „(...), ich esse nicht nur Sachen die jetzt gut und vielleicht sehr fettig ist, sondern ich esse auch mal bewusst ein Stück Obst oder eben einen schönen Salat, auch wenn es mir jetzt nicht so schmeckt oder ich esse jetzt einen Apfel, ich esse jetzt die Banane, ich esse jetzt einen Salatteller, obwohl es jetzt nicht mein Lieblingsessen ist, mache ich es aber auch gesundheitlichen Gründen“ (Int. 6: 337).

An Peters Auflistung gesunder Lebensmittel wird deutlich, dass er sich bemüht aus kognitiven Gründen heraus, Obst und Gemüse zu verzehren. Geschmacklich sagen ihm diese Lebensmittel nicht so sehr zu.

Peters Genussfähigkeit ist eingeschränkt. Er isst oftmals über seinen Hunger hinaus, um den Teller zu leeren oder aus Höflichkeit, die Speise nicht stehen zu lassen. Die Angewohnheit zwanghaft aufzuessen, was auf dem Teller liegt, hat Peter durch seine Erziehung im Elternhaus übernommen.

Peter ist mit seinem Ess- und Essgenussalltag eingeschränkt zufrieden. Die größte Genusshürde besteht bei Peter darin, Gesundes und für ihn Schmackhaftes zusammenzubringen. Dafür hat er noch keine Lösung gefunden, sucht aber auch nicht zielstrebig danach.

Essgenuss scheint bei Peter keinen allzu hohen Stellenwert einzunehmen. Peter genießt ab und zu die von ihm favorisierten Speisen, die er am liebsten in einem schönen Ambiente zusammen mit Familie und Freunden einnimmt. Diese genussvollen Highlights plant Peter aber nicht bewusst ein. Sie ergeben sich vorwiegend spontan.

Genuss bedeutet für **Gerd** sich etwas Außer-Haus zu gönnen. Am liebsten isst er in einem Restaurant und probiert neue Gerichte und Speisen aus. Gerd schätzt große Portionen. Seine Vorlieben beziehen sich auf Fleischgerichte, Speisen, die mit Käse überbacken sind, eine gute Würzung und appetitliches Aussehen.

Gemüse und Salat lehnt Gerd ab. Zurückzuführen ist dies vermutlich auf seine Essbiographie. Seiner Herkunftsfamilie stand nur wenig Geld zur Verfügung, so dass gegessen werden musste, was Gerds Mutter zubereitet hat. Der mütterliche Erziehungsstil ist als autoritär zu bezeichnen. Es mussten die zubereiteten Speisen gegessen werden, ansonsten gab es

Schläge. Essgenuss war sekundär. Gerd's Mutter hat den fünf Kindern vorwiegend vegetarische Gerichte angeboten, Fleisch gab es nur am Wochenende. Da Gerd das jüngste Kind war, bekam er von den Fleischrationen am wenigsten. Gerd gewöhnte sich ein schnelles Esstempo an, da er sonst an der heimischen Tafel zu wenig von den Speisen zu sich hätte nehmen können. Heute, und vor allem nach einem Kieferbruch, schätzt er es, langsam zu essen und intensiv zu kauen.

„Ernährungstechnische Freiheit“ (Int. 1: 136) ist für Gerd gleichbedeutend mit Essgenuss. Damit verbindet Gerd zum einen eine gewisse finanzielle Freiheit, und zum anderen die Möglichkeit sich etwas gönnen zu dürfen. Er darf selbst bestimmen, was er isst und wird nicht wie im Elternhaus gezwungen, bestimmte Speisen und Gerichte zu verzehren. Dennoch stellt ähnlich wie bei den anderen Befragten der gewohnte Geschmack der Kindheit einen Geschmack für Gerd dar, den er sich heute noch wünscht. „Und den Geschmack will man ja eigentlich wieder haben. Der Geschmack, den die Mutter gemacht hat. Das ist von früher, da weiß man, dass das geschmeckt hat“ (Int. 1: 60).

Gerd verbindet mit der monetären Entlohnung eine Wertschätzung seiner eigenen Person. Über das selbstverdiente Gehalt hat er sich in der Vergangenheit regelmäßig mit genussvollen Speisen und Getränken belohnt. „Ich habe gutes Geld verdient und dann habe ich auch gut gegessen, auch auswärts“ (Int. 1: 133).

Durch gesundheitliche Probleme ist Gerd (53 Jahre) erwerbslos geworden. Er ist Hartz IV Empfänger. Seine monetäre Situation und die fehlende Wertschätzung, die er über seinen Beruf und seinen Verdienst erfahren hat, wirken sich stark auf seinen Ess- und Essgenussalltag aus. Nach seiner momentanen Ernährung befragt, antwortet Gerd mit: „Verkehrt und schlecht“ (Int. 1: 52).

Er macht sich kaum Gedanken über seinen Essalltag. Fast täglich tätigt Gerd spontane Einkäufe im Supermarkt und kauft, auf was er gerade Appetit hat. Es handelt sich dabei stets um günstige Convenience Produkte.

Gerds Essalltag ist nicht geregelt. Er betont, dass er darum bemüht ist, die erste Mahlzeit erst am Abend einzunehmen. Wenn er vorher isst, verzehrt er nach eigenen Angaben zu viel und isst den ganzen Tag über. Trinkt Gerd Alkohol, verliert er die Esskontrolle, kocht sich spontan etwas und isst das Zubereite unabhängig von der Menge auf einmal auf.

Gerd verfügt über geringe Nahrungszubereitungs Kompetenzen. Diese beziehen sich vorrangig auf die Zubereitung von Convenience Produkten. Gerd hat keine Ambitionen, sich weitere Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung anzueignen. „Das sollte immer so schnell wie möglich gehen. Ich habe da keine Geduld“ (Int. 1: 105).

Gerds Genussfähigkeit ist als stark eingeschränkt zu bezeichnen. Er isst entweder kaum etwas oder über seinen Hunger hinaus. Auf Körpersignale wie Hunger und Sätttheit achtet er nicht. Vor seiner Erwerbslosigkeit haben Gerd Essen und Essgenüsse viel Freude bereitet. Heute versucht er sich vom Essen und seinen Vorlieben zu distanzieren. Essgenuss lässt sich in Gerds Essalltag kaum finden.

Die Wertschätzung, die Gerd gegenüber seiner eigenen Person empfindet, drückt er u. a. mit seiner Haltung aus, auf Festen immer die Reste zu verzehren oder Lebensmittel zu kaufen, die er für gesundheitsabträglich hält.

**Gerd:** „Ich habe meistens erst Hunger, wenn die anderen schon gehen. Dann nehme ich meistens die Reste. Was noch da ist.“ (Int. 1: 371) „In meinem Alter kann nicht mehr viel passieren [in Bezug auf den Kauf von Gammelfleisch], bei Kindern wäre das anders, aber da habe ich keine“ (Int. 1: 88).

### Typologie Lustorientierte<sup>19</sup>

Die Typologie der Lustorientierten wird wie folgt definiert:

**starke Lustorientierung; tendenziell hohe subjektive Genussorientierung bei herabgesetzter Genussfähigkeit; Vorliebe für fetthaltige und hochkalorische Lebensmittel; unregelmäßiger, ungeplanter Ess- und Essgenussalltag, vorwiegend geringe Nahrungszubereitungs-kompetenzen; geringes Interesse an der NZB.**

Die Gruppe der lustorientierten Essenden weist bestimmte Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages auf. Alle Befragte dieser Typologie essen vorwiegend spontan und aus ihrer momentanen Stimmung heraus. Bevorzugt verspeisen sie ihre Lieblingsgerichte, die nahezu ausschließlich fett- und energiereiche Lebensmittel darstellen. Obst, Gemüse und Salat wird mit genussvollem Essen kaum in Verbindung gebracht. Ab und an werden auch gesundheitsförderliche Lebensmittel verzehrt, aber mehr aus einem schlechtem Gewissen heraus, zur Gewichtsreduktion oder um dem Wunsch zu folgen, etwas Gesundheitsförderliches in den Essalltag zu integrieren. Die lustorientierten Essenden können sich kaum vorstellen, dass Essgenuss mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln zu vereinbaren ist.

Übereinstimmend befinden die Befragten die Würzung der Speisen als bedeutsam. Diese muss recht ausgeprägt und stark sein, um den Geschmack der Interviewten zu treffen.

Alle Befragten außer Christopher weisen ein ambivalentes Verhältnis zur Nahrungszubereitung auf. Diese bereitet ihnen nur wenig Freude. Zeit möchten sie daher geringfügig in diese investieren auch, wenn es für die Befragten zum Teil einleuchtend erscheint, dass ohne eine entsprechende Nahrungszubereitung schmackhafte Speisen nicht entstehen können. Die Gruppe der Lustorientierten greift daher vorwiegend auf gar- und verzehrfertige Produkte und Fast Food Angebote zurück.

Die Interviewten weisen auf Grund ihrer eingeschränkten Aktivitäten in der Küche geringe Nahrungszubereitungs-kompetenzen auf. In ihrem Elternhaus haben sie keinen aktiven Part übernommen und zusammen mit ihren Eltern Speisen zubereitet. Nur Tanja, Roland und Christopher berichten von positiven Esserlebnissen mit ihren Familien. Die übrigen Inter-

---

<sup>19</sup> Die Zuordnung der Lust, die der Typologie seinen Namen verleiht, erfährt wie bei den anderen beiden Typologien auch, eine Präzisierung der der Gruppe typischen Verhaltensweisen und Einstellungen zu Lust und Genuss über die nachfolgende Definition.

viewten erwähnen ihre Herkunftsfamilien gar nicht oder im Zusammenhang mit negativen Esserfahrungen.

Die Gruppe der Lustorientierten haben die geschmacklichen Vorlieben ihrer Herkunftsfamilien übernommen. Sogar Gerd bestätigt dies, obwohl es bei den Mahlzeiten oftmals Schläge gab, damit die Speisen von ihm und seinen Geschwistern verzehrt wurden.

Das Ernährungswissen der lustorientierten Essenden ist als begrenzt einzustufen, da sie sich für das Thema Ernährung wenig interessieren. Dennoch assoziiert jeder der Befragten gesundheitsförderliche Ernährung mit dem Verzehr von Obst, Gemüse und Salaten. Fetthaltige und energiereiche Lebensmittel werden als gesundheitsbedenklich bzw. -abträglich eingestuft ebenso wie Speisen von Fast Food Anbietern und typische Snacks wie Chips und Gummibärchen.

Gesundheit besitzt keinen ausgeprägten Stellenwert bei den Befragten, ist aber auch nicht vollkommen unwichtig. Regelmäßig wird dieses Thema mitgedacht, vor allem wenn es zu gesundheitlichen Einschränkungen kommt (z. B. Schlaganfall bei Hans). Vorrangig ist es aber der Kampf gegen das Übergewicht, der den Großteil der lustorientierten Essenden dazu veranlasst, ab und an auch zu energieärmeren Lebensmitteln zu greifen. Der Verzehr dieser soll zur Reduktion des Gewichtes führen. Erst mit steigendem Alter bzw. bei körperlichen Einschränkungen werden auch gesundheitliche Belange ab und zu im Ess- und Essgenussalltag berücksichtigt.

Hunger ist für alle Befragten dieser Typologie ein sehr negatives Gefühlserlebnis. Der Essalltag der Lustorientierten ist vorwiegend unstrukturiert, so dass geregelte Mahlzeiten nicht eingeplant und darüber Hungergefühlen vorgebeugt werden kann. In Hungersituationen wird gegessen, was aufzufinden ist. Da die Interviewten selber kein Interesse an der Nahrungszubereitung haben, essen sie, was sie schnell zubereiten können, was ihnen aufgetischt wird bzw. was für sie außerhäuslich erreichbar und finanzierbar ist. Oftmals werden in diesen Momenten Speisen und Gerichte über den Hunger hinaus verzehrt.

Ein weiteres Merkmal der Lustorientierten ist das Überessen. Die Portionen, die von den Interviewten verzehrt werden, sind oftmals übergroß. Diese XXL-Portionen stellen eine Form des Essgenusses dar. Achtsamkeit hinsichtlich körpereigener Signale der Sätttheit können nur bedingt wahrgenommen werden bzw. werden nicht dementsprechend beantwortet.

Die Wertschätzung der eigenen Person drückt sich u. a. im Ess- und Essgenussalltag aus. Außer Gerd genießen alle Interviewten der Lustorientierten gerne und regelmäßig. Sie essen zudem nur in Ausnahmefällen Lebensmittel und Speisen, die ihnen nicht zusagen.

Essgenuss nimmt einen wesentlichen Stellenwert in ihrem Leben ein. Obwohl sie Essgenüsse in ihren Essalltag nicht fest einplanen, führen sie diese über das Nutzen von Außer-Haus-Angeboten, regelmäßig wiederkehrenden Einladungen bzw. das Zubereiten ihrer Lieblingsspeisen (belegte Brote, vorwiegend Convenience Produkte wie Fertigsoßen, Bratwurst, Tiefkühlpizza) herbei.

Bei hoher Genussorientierung ist die Genussfähigkeit dieser Gruppe jedoch stark herabgesetzt. Es kommt zu regelmäßigem Überessen und einer Ignoranz gegenüber körpereigenen Signalen. Zum Teil wird die Kontrolle über die Lieblingsspeisen gänzlich verloren und die Lust auf diese erlischt erst, wenn der Teller oder die Tüte/Verpackung geleert ist. Aus diesem Essgenussverhalten resultiert häufig ein schlechtes Gewissen. Die Interviewten wissen um die Gesundheitsabträglichkeit der zu sich genommenen Speisen. Zudem besteht der Wunsch nach Reduktion des eigenen Gewichtes, was durch den Umgang mit den Speisen und den Genussvorlieben nicht erreicht werden kann. Die Bedeutung des Essgenusses ist aber deutlich höher einzustufen als das schlechte Gewissen.

Die Befragten der Typologie Lustorientierte gehören der bürgerlichen Mitte (Roland, Peter, Paul, Hans) und dem traditionellen sowie hedonistischem Milieu (Tanja, Christopher, Gerd) an.

Nachfolgend ist die tabellarische Übersicht der Typologie Lustorientierte zu finden.

## Typologie Lustorientierte

**Definition:** starke Lustorientierung; tendenziell hohe subjektive Genussorientierung bei herabgesetzter Genussfähigkeit; Vorliebe für fetthaltige und hochkalorische Lebensmittel; unregelmäßiger, ungeplanter Ess- und Essgenussalltag, vorwiegend geringe NZB-Kompetenzen; geringes Interesse an der NZB

### Lustorientierte im Überblick

	<b>Tanja</b> (43 Jahre, auf Sozialstation im Hauswirtschaftsdienst tätig, liiert)	<b>Christopher</b> (25 Jahre, arbeitssuchend, Berufswunsch Koch, liiert)	<b>Gerd</b> (53 Jahre, Hartz IV Empfänger, Single)
<b>Essgenussleitbild</b>	<b>lustorientierte Gewohnheitsesserin</b>	<b>lustorientierter Gemeinschafts- und Genusssesser</b>	<b>restriktiver, sich selbst nicht erlaubender Lustesser</b>
<b>biographische Prägung</b>	hat Ernährungsstil der Mutter und Großmutter übernommen, deftige Speisen, die gut gewürzt sind z. B. Gulasch mit Nudeln	Auslandsaufenthalte in den USA prägend (Vater lebt in den Staaten)	jüngstes von 5 Kindern, Kampf ums Essen am Tisch, schnelles Esstempo, nicht viel Geld, autoritäre Erziehung der Mutter (Schläge)
<b>einschneidende Erlebnisse</b>	alleinerziehende Mutter von drei Kindern seit 2006	Scheidung seiner Eltern, Übergewicht, wirkt sich auf sein Körperwohlgefühl und sein Selbstwertgefühl aus	Unterkieferbruch=Wendepunkt, genießt es langsam zu essen und intensiv zu kauen, durch Hartz IV große finanzielle Einschränkungen im LM-Bereich, zuvor finanzielle und damit auch ernährungsbezogene Freiheit, investierte viel Geld in Außer-Haus-Verpflegung
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>	isst phasenweise gesund, kauft dann viel Obst und Gemüse ein, in manchen Phasen dominieren Fast Food Gerichte, greift auf viele Fertiggerichte zurück, Fettiges, viel Fleisch, Essgenuss wichtig, überisst sich regelmäßig	viel Fettiges und Frittiertes, viel Fleisch, Soßen, Fast Food, Frühstück: Sausages, Hirsebrei, Eggs, Biskuits, große Portionen	Spontaneinkäufe, bezeichnet seine Ernährung als verkehrt und schlecht, versucht nur abends zu essen, sonst Kontrollverlust, kauft täglich spontan ein, auf was er Lust hat, viele Convenience Produkte und Produkte, die er selbst zum Teil für gesundheitsab-



				träglich hält, Essgenüsse nur noch selten gegeben, isst auf Festen Reste, Ess-Kontrollverlust bei Alkoholgenuss
<b>individueller Genuss</b>		Soßen, Schnitzel, Pommes, Bratwurst, Piccolinis, starke Gewürze (Geschmacksverstärker), Chips, Gewohntes, grillen, picknicken, gemeinsame Familienevents, fetthaltige Speisen	hohe Bedeutung des Essens in Gemeinschaft, fetthaltiges Essen, neugierig auf Neues, Soulfood (Grillgerichte, Frittiertes), für andere <i>kochen</i> , Harmonie zwischen Geschmack und Konsistenz, schönes Ambiente	Geschmack der Mutter, Essen gehen, Einladungen, Neues ausprobieren, sich im Urlaub etwas gönnen, Leute besuchen, die gut <i>kochen</i> können, Fleischgerichte, gute Würzung, mit Käse Überbackenes, Pizza, scharf, guter Geruch, gutes Aussehen, gemütliches Essen
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt			
	eingeschränkt ausgeprägt	*	*	
	gering ausgeprägt			*
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt	*	*	
	eingeschränkt ausgeprägt			
	gering ausgeprägt			*
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potentiale:</b> isst gerne, verfügt über mittlere NZB-Kompetenzen, verfügt über Ernährungswissen <b>Hemmnisse:</b> bevorzugter Geschmack, liebt Fettiges und Deftiges mit viel Geschmacksverstärkern, geringer finanzieller Spielraum, möchte nur wenig Zeit und Geld für die NZB einsetzen, Gewichtsprobleme (auch bei Tochter)	<b>Potential:</b> kocht gerne, generelles Interesse an der NZB, Essgenuss wesentlicher Bestandteil im Alltag, probiert Neues aus, liebt es in Gemeinschaft zu essen, mag auch leichten Genuss wie Obst <b>Hemmnisse:</b> Ernährungswissen lückenhaft, wenig reflektierter Umgang mit eigener NZB und eigenem Ess- und Ess-	<b>Potential:</b> hat gerne gegessen, Bedeutung von Essgenüssen früher hoch, früher offen für neue Geschmäcker <b>Hemmnisse:</b> geringe NZB-Kompetenzen, Genussfähigkeit durch Erfahrungen in der Kindheit gestört, hört nicht auf Körpersignale, geringe Wertschätzung der eigenen

			genussverhalten, sozialisierter Geschmack hinsichtlich fetthaltigen Gerichten und großen Portionen, Wunsch nach Völlegefühl	Person, isst über Hunger hinaus, nicht bereit, Zeit und Kraft in die NZB zu investieren
<b>NZB-Kompetenzen</b>	Hoch	(*)		
	Mittel	*	*	(*)
	Gering			*
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>hoch</b> , Gewichtsproblematik tangiert Tanja nur bedingt, Freude am Tanzen steht im Mittelpunkt, Lust auf Gewohntes höher als Unzufriedenheit mit Ernährung, alltägliche Essgenüsse schaffen gute Gefühle und überwiegen	<b>mittel</b> , oftmals stark ausgeprägtes schlechtes Gewissen wegen hohem Gewicht, ungutes Gefühl bei starkem Völlegefühl, Essen in Gemeinschaft und Nachgehen der Essvorlieben wiegen negative Gefühle oftmals auf	<b>gering</b> , da er sich Essgenüsse und Wohlbefinden durch Essen verwehrt, Achtung vor sich selbst eingeschränkt

	<b>Roland (43 Jahre, bei Stadtverwaltung, Single)</b>	<b>Peter (47 Jahre, Zuliefererunternehmer, Single)</b>	<b>Paul (43 Jahre, IT-Berater, liiert)</b>	<b>Hans (58 Jahre, Diplom- und Sozialpädagoge, liiert)</b>
<b>Essgenussleitbild</b>	<b>bequem-pragmatischer Hunger- und Genussesser</b>	<b>spontaner Außer-Haus-Genussesser</b>	<b>aus der Laune Genussesser</b>	<b>Stimmungsgenussesser</b>
<b>biographische Prägung</b>	Prägung durch Elternhaus und 25 Jahre Kantinenessen	Übernahme der Ernährungsangewohnheiten seiner Familie	viel Junkfood, liebt traditionelle Küche seiner Mutter wie Knödel, Soßen, Braten, Klöße, Hausmannskost, hat sich nicht um NZB gekümmert, hat Mutter übernommen, wertschätzt LM, musste Teller leeren	wenig positive Assoziationen mit elterlicher Esskultur, viel Neues ausprobiert, reagiert mit Nesselsucht auf bestimmte LM

<b>einschneidende Erlebnisse</b>		hat sich aus Hunger an neue LM gewöhnt, Hunger ist etwas Schlimmes für Roland, bekommt Magenschmerzen von fettigen Speisen	gesunde Ernährung auf Grund des Alters für Peter wichtiger geworden, isst heute bewusster als früher	viele Auslandsaufenthalte, als Jugendlicher starke Akne (sollte u. a. keine Schokolade verzehren, hat sich aber nicht an Empfehlungen gehalten)	hat im Beruf mehrfach die Woche für Menschen mit Einschränkung <i>gekocht</i> und mit ihnen gegessen, fand NZB sehr anstrengend, erschöpfend, Schlaganfall, mehrere Fastenkuren
<b>Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstil</b>		regelmäßiger Essalltag unter der Woche, großes Frühstück am Wochenende, dann ungeplanter und unstrukturierter Ess- und Essgenussalltag, achtet darauf, nicht zu viel Süßes und Knabbereien zu essen	isst vorwiegend alleine bei sich zu Hause, nur mittags isst er Außer-Haus, kein geplanter (aber schon geregelter) Essalltag, Essgenüsse ergeben sich eher zufällig	isst, was auf den Tisch kommt, frühstückt morgens, isst dann erst wieder abends warm, zwischendurch und abends viele Snacks, liebt es spontan zu essen, auf was er Lust hat	kein geregelter Essalltag, frühstückt spät, isst dann nachmittags, auf was er Lust hat, abends kocht überwiegend die Freundin
<b>individueller Genuss</b>		mit Freunden Außer-Haus essen, bei den Eltern essen, im Freien essen, gemeinsame Mahlzeiten, gut bürgerlich, italienisch, deutsch, griechisch, viel Fleisch, Fernsehabend mit belegten, frischen Broten, Fast Food, herzhaft und warme Mahlzeiten, Feste, Cordon Bleu, Frikadellen, Saumagen, Knödel, große Portionen	gutes Steak, Rumpsteak mit Beilage, traditionelle Küche, gutes Aussehen, Vielfalt, Abwechslung, in Gemeinschaft essen, je nach Laune, fettige und deftige Speisen, Pizza, Pasta, Eis, Torte	Vielfalt, Abwechslung, Exotisches, große Portionen, liebt mediterranes Essen, Süßes, Nudelgerichte mit Käse überbacken, Neues ausprobieren, Genuss ist Urlaub, Orangen, grüne Wiesen, Zitronen (bildlich wie geschmacklich)	Lust, Verführung durch die Sinne, prestigeträchtige LM, rustikal, Fett als Geschmacksträger, Buffets, Salat, Fisch, asiatisches Essen, Kuddeln, Froschschinken, Ameisen, Pommes, halbes Hähnchen, Currywurst
<b>Genussfähigkeit</b>	stark ausgeprägt				
	eingeschränkt ausgeprägt	*	*	*	*
	gering ausgeprägt				
<b>Genussorientierung</b>	stark ausgeprägt			*	*

	eingeschränkt ausgeprägt	*	*		
	gering ausgeprägt				
<b>Potentiale/Hemmnisse bezüglich der Genussfähigkeit</b>		<b>Potential:</b> bereitet sich ein genussvolles Frühstück am Wochenende zu, Genussorientierung vorhanden, Hunger zentrales Leitmotiv für Esskompromisse <b>Hemmnisse:</b> kaum NZB-Kompetenzen, kein Interesse an der NZB, möchte nur geringe finanzielle Mittel für NZB ausgeben, Geschmack auf große Portionen, Fettiges und Fast Food, Genussorientierung nicht oberste Priorität, ist eingeschränkt bereit, Ernährungsverantwortung für sich zu übernehmen	<b>Potential:</b> hat Wunsch sich gesundheitsförderlich zu ernähren, isst gerne <b>Hemmnisse:</b> geringe NZB-Kompetenzen, Essgenuss keine hohe Priorität, Geschmacksvorlieben hinsichtlich fettigem und deftigem essen, vegetarische Gerichte lehnt er ab, plant Essalltag nicht und isst spontan, was er findet	<b>Potentiale:</b> isst gerne, Essgenuss hat hohe Bedeutung, gibt an, gerne zu <i>kochen</i> =verbindet mit dem <i>Kochen</i> Positives <b>Hemmnisse:</b> geringe NZB-Kompetenzen, kocht im Alltag kaum, kein Interesse, viel Zeit in NZB zu investieren, isst große Portionen, snackt häufig, nimmt nicht wahr, wenn er satt ist, dadurch häufiges Überessen, isst schnell, leert Snacks zwanghaft (Gierfaktor), keine Bereitschaft, Mahlzeiten zu planen	<b>Potential:</b> probiert gerne Neues aus, schätzt die Vielfalt, Wunsch Essgenuss mit gesunder Ernährung zusammenzubringen, Ernährungswissen vorhanden, NZB-Kompetenzen vorhanden <b>Hemmnisse:</b> kein Interesse an zeitaufwendiger NZB, möchte Essgenuss wegen Gesundheit nicht einschränken, Bedürfnis nach fetthaltigen Speisen, möchte seinen Ess- und Essgenussalltag nicht planen
<b>NZB-Kompetenzen</b>	Hoch				
	Mittel				*
	Gering	*	*	*	
<b>Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages</b>		<b>mittel</b> , da sich Roland trotz ausgiebiger Frühstücke an den Wochenenden unwohl fühlt, unter der Woche arrangiert er sich mit dem Kantinenessen und gelegentlichen Essgenuss-	<b>mittel</b> , da Diskrepanz zwischen Wunsch sich gesünder zu ernähren und eigenen Essgenüssen vorhanden, führt zu schlechtem Gewissen, beruhigt dies aber durch	<b>mittel</b> , da sein schlechtes Gewissen ihn auf Grund der verzehrten Speisen belastet, dennoch Bedeutung der Essgenüsse höher als schlechtes Gewissen	<b>mittel</b> , noch keinen Kompromiss gefunden, Essgenüsse und gesundheitliche Vorgaben zu vereinbaren, manchmal schlechtes Gewissen beim Essen, Essge-

	Highlights mit Freunden und Familie, wünscht sich, dass jmd. für ihn die NZB übernimmt	gelegentlichen Obst- und Gemüseverzehr		nüsse wiegen schlechtes Gewissen aber auf
--	--	--	--	---

**Legende:**

**Genussfähigkeit:** *stark ausgeprägt*= Bei jeder Esssituation und jeder Mahlzeit liegt der Fokus auf dem Essgenuss. Es kommt nicht zum Überessen. *eingeschränkt ausgeprägt*= Die Speisen können nur bedingt genossen werden u. a. durch Überessen und ein schlechtes Gewissen. *gering ausgeprägt*= Essgenuss wird kaum wahrgenommen und auch nicht bewusst herbeigeführt.

**Genussorientierung:** *stark ausgeprägt* = Bei der überwiegenden Anzahl der Esssituationen und Mahlzeiten steht die Freude am Essen im Vordergrund. Überessen bzw. Lustorientierung sind zu finden. *eingeschränkt ausgeprägt* = Bei zahlreichen Esssituationen und Mahlzeiten wird Essen eingeschränkt als Quelle der Freude angesehen. *gering ausgeprägt* = Essen wird selten bis gar nicht mit Freude assoziiert.

**NZB-Kompetenzen:** *hoch*= Der Befragte kocht einmal bis mehrmals täglich frisch. *mittel*= Der Befragte kocht mehrmals die Woche. *gering*= Der Befragte kocht einmal die Woche bis gar nicht.

**Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag:** Es wird der Gesamteindruck durch die Autorin hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages zum Ausdruck gebracht.

**Abkürzungen:** LM=Lebensmittel, NZB=Nahrungszubereitung, ca.=circa

**Klammern bei NZB-Kompetenzen:** abweichende Einschätzung der NZB-Kompetenzen durch die Autorin

### **3.4.2 Vergleiche der Genusstypologien**

Das nachfolgende Kapitel setzt seinen Schwerpunkt auf den Vergleich der drei Genusstypologien. Gemeinsamkeiten und Unterschiede bezüglich des Ess- und Essgenussalltages der Typologien werden mit dem Ziel herausgearbeitet, die Bedingungen zu analysieren, die größtmögliche Zufriedenheit mit diesem ermöglichen. Diese Ergebnisse werden im letzten Teil der vorliegenden Arbeit auf die Schule und die schulische Ernährungsbildung bezogen.

Um die Ergebnisse übersichtlicher präsentieren zu können, sind diese auch in Abbildungen festgehalten. Die Abbildungen setzen jeweils über eine X- und Y-Achse zwei ausgewählte Kategorien zueinander in Beziehung und analysieren darüber, ob und inwiefern sich bestimmte Kategorien bedingen. Bei Kategorien, die eine geschlechtsspezifische Verhaltensweise vermuten lassen, wird zudem untersucht, ob die jeweiligen Verhaltensweisen in den vorliegenden Interviews geschlechtsspezifisch dominierend auftreten.

Die Interviewanalyse hat ergeben, dass nachfolgende Kategorien entscheidenden Einfluss auf die Zufriedenheit im Umgang mit Essgenüssen aufweisen. Diese Kategorien lehnen sich an die Definitionen der Genusstypologien an und lauten wie folgt:

- Genussfähigkeit
- Genussorientierung
- Nahrungszubereitungskompetenzen

Die oben benannten Kategorien werden nachfolgend zueinander in Beziehung gesetzt, um Antworten auf die erste Ausgangsfragestellung der vorliegenden Arbeit finden zu können (vgl. Kapitel 1.2 und Kapitel 3.1.1). Um die Erkenntnisse der Interviewanalyse vollumfänglich darstellen zu können, werden die drei zuvor aufgeführten Kategorien erweitert um:

- Ernährungsverantwortung
- gesundheitsförderlicher Ernährungsstil
- Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag
- Geschlecht

Zunächst wird die Kategorie „Nahrungszubereitungskompetenzen“ in Beziehung zu den Kategorien gesetzt, die einen Zusammenhang vermuten lassen. Daran anschließend wird die Kategorie „Zufriedenheit mit dem Essalltag“, die „Genussorientierung“ und abschließend die „Genussfähigkeit“ untersucht, die Fähigkeit, die am komplexesten und am schwierigsten zu erreichen ist.

### 3.4.2.1 Nahrungszubereitungskompetenzen - Ernährungsverantwortung - Geschlecht

Vorliegende Interviews werden auf eine geschlechtstypische Verteilung bezüglich bestehender Nahrungszubereitungskompetenzen untersucht.

Abbildung zwei ist zu entnehmen, dass ein Großteil der interviewten Frauen über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen verfügt. Nur drei der weiblichen Befragten weisen mittlere Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung auf.

Anders sieht dies bei den männlichen Befragten aus. Nur zwei der interviewten Männer verfügen über hohe Kompetenzen hinsichtlich der Nahrungszubereitung. Vier der Interviewten weisen geringe Nahrungszubereitungskompetenzen auf. Bei den weiblichen Befragten sind so geringe Kenntnisse im Ernährungsbereich gar nicht zu finden.

**Abb. 3: Geschlecht – Nahrungszubereitungskompetenzen** (eigene Darstellung)

NKB-Kompetenzen	hoch	Samira, Paula, Olga, Irene, Petra, Simone, Marianne, Katja, Anja, Susanne, Birgit	Kai, Max
	mittel	Claudia, Martina, Tanja	Klaus, Hans, Christopher, Jürgen, Dieter, Markus
	gering		Paul, Peter, Roland, Gerd
		weiblich	männlich
		Geschlecht	

Als wesentliche Ursache für die hohen Nahrungszubereitungskompetenzen von Frauen kann die Übernahme der Ernährungsverantwortung für die eigene Familie gesehen werden. Trotz gesellschaftlicher Veränderungen und einem stetig sich ändernden weiblichen und männlichen Rollenbild, übernehmen vorwiegend (immer noch) Mütter die Ernährungsverantwortung für ihre Familien (Brunner 2007a; Empacher und Hayn 2004).

Die traditionelle weibliche Rollenverteilung hinsichtlich der Übernahme der Ernährungsverantwortung kann auch in der vorliegenden Arbeit gefunden und bestätigt werden. Drei Männer tragen im Alltag die Verantwortung für die Ernährungsversorgung der in ihrem Haushalt lebenden Personen (Kai und Max versorgen ihre Kinder, Klaus seine Lebensgefährtin). Dieses Ergebnis ist im Vergleich zur männlichen Übernahme an Ernährungsverantwortung in der Essalltagsstudie als hoch einzuschätzen (Leonhäuser et al. 2009). Demgegenüber stehen zehn Frauen, die als Hauptverantwortliche Kinder und Ehemänner verkös-

tigen. Nur Anja übernimmt als einzige der Frauen ausschließlich die Ernährungsversorgung ihres Freundes. Die übrigen Frauen kümmern sich um eine gesamte Familie. Dadurch, dass sie täglich Nahrung zubereiten, verfügen sie im Laufe der Zeit über die fundierteren Kenntnisse rund um die Nahrungszubereitung.

**Abb. 4: Geschlecht - Ernährungsverantwortung** (eigene Darstellung)

Ernährungsverantwortung	ja	Samira, Paula, Olga, Irene, Petra, Simone, Marianne, Katja, Anja, Tanja	Kai, Max, Klaus
	nein	Birgit, Susanne, Claudia, Martina	Markus, Paul, Peter, Roland, Christopher, Hans, Gerd, Jürgen, Dieter
		weiblich	männlich
		Geschlecht	

#### 3.4.2.2 *Nahrungszubereitungskompetenzen – gesundheitsförderlicher Ernährungsstil - Geschlecht*

Wird ein gesundheitsförderlicher Ernährungsstil bevorzugt, wird vorwiegend frische Kost zubereitet. Frische Kräuter und zum Teil exotische Gewürze setzen geschmackliche Highlights. Convenience Produkte spielen eine stark untergeordnete Rolle. Diese Art der Nahrungszubereitung ist beim Einkauf sowie der Zubereitung der Speisen zeitintensiv. Es müssen neben Interesse und Engagement auch fundiertes Ernährungswissen vorhanden sein, um diesem Ernährungsstil pflegen zu können.

Abbildung vier belegt den Zusammenhang zwischen hohen Nahrungszubereitungskompetenzen und einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil. Die Befragten, die hohe Kompetenzen hinsichtlich der Nahrungszubereitung verfügen, praktizieren vorwiegend einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil.

Abbildung vier ist weiterhin zu entnehmen, dass die Personen des Typus Genussorientierte durchgängig einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil aufweisen. Gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen sind für diese Befragten mit Essgenuss gleichzusetzen. Ihre Ansprüche an das Essen und besonders an den Essgenuss sind zum Teil so hoch, dass diese nur eingeschränkt durch entsprechende Außer-Haus-Angebote zufrieden gestellt werden können. Daher sind sie darauf angewiesen, sich vorrangig selbst die von ihnen gewünschten Speisen zu zubereiten. Die Genussorientierten verfügen außer Markus über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen (Samira, Paula, Kai, Olga, Irene, Petra, Dieter). In den Interviews wird deutlich, dass schon im Elternhaus der Genussorientierten ein gesundheitsförderlicher Ernährungsstil präferiert wurde. Die Interviewten haben früh vielfältige Erfahrungen mit der Nahrungszubereitung gesammelt, die vorwiegend positiv besetzt sind.



Befragte des Typus Ratioorientierte weisen wie die Gruppe der Genussorientierten vorwiegend ebenfalls hohe, zumindest aber mittlere Nahrungszubereitungs Kompetenzen auf. Auch sie sind um ihren favorisierten Ernährungsstil ausüben zu können darauf angewiesen, über solide Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich der Nahrungszubereitung zu verfügen. Darunter fallen Max, Simone, Marianne, Jürgen, Katja, Susanne, Birgit und Anja.

Für Max, Simone, Marianne und Jürgen ist ein genussvolles Essen eines, das aus frischen Zutaten hergestellt wird. Sie haben hohe Ansprüche an die Speisen und Gerichte, die sie verzehren wollen. Sie möchten ihre Essentscheidungen hinsichtlich ihres Gewichtes und/oder ihrer Gesundheit möglichst mit genussvollen Speisen erreichen und streben einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil an. Jürgens Nahrungszubereitungsfertigkeiten sind noch nicht so ausgereift wie die der anderen, da er erst seit kurzem seine Leidenschaft für diesen Bereich entdeckt hat. Zudem trägt er keine Ernährungsverantwortung, so dass er nicht täglich Speisen zubereiten muss. Dennoch verfügt er über solide, gute Kenntnisse, die er immerzu erweitert und verfestigt.

Katja, Susanne und Birgit sind auf Grund ihrer Ernährungsphilosophien darauf angewiesen, über hohe Fertigkeiten im Ernährungsbereich zu verfügen. Der Genuss steht hierbei nur bedingt im Vordergrund. Anja kocht aus einer gewissen finanziellen Eingeschränktheit heraus. Obwohl sie selbst Zubereitetes nicht unbedingt mit Essgenuss in Verbindung bringt, hat gesundheitsförderliche Ernährung durchaus einen gewissen Stellenwert für sie.

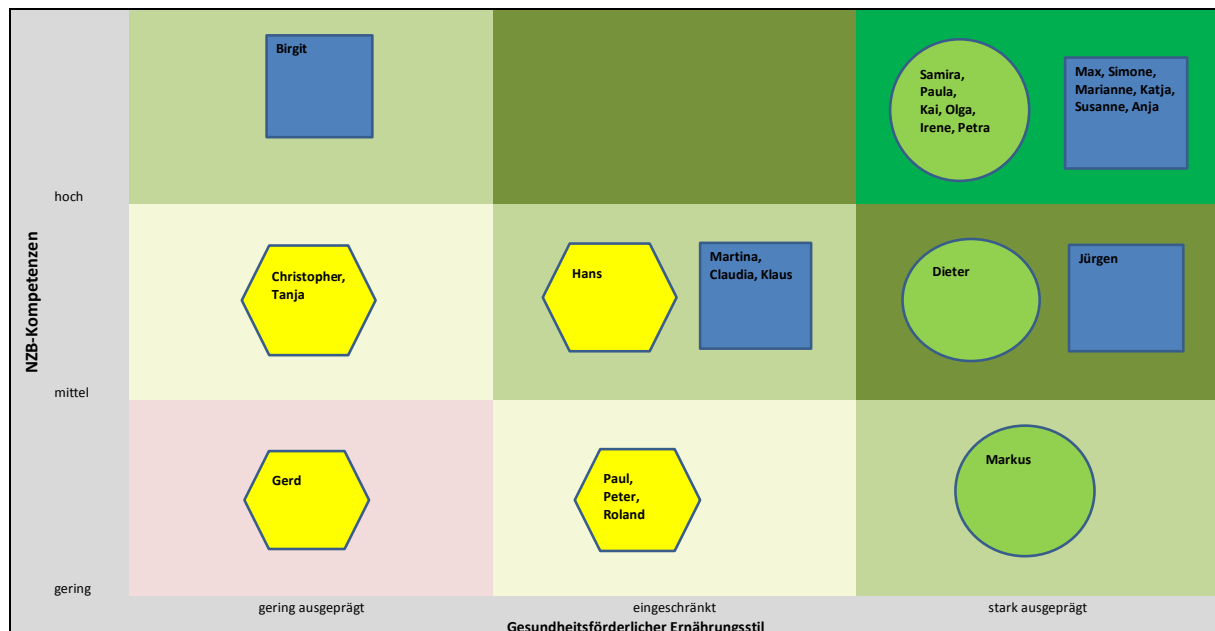
Birgit stellt eine Ausnahme unter den Ratioorientierten dar. Auf Grund ihrer starken Gewichtsorientierung führt sie keinen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil. Da sie aber über viele Jahre ihre Familie versorgt hat, weist sie dennoch hohe Fähigkeiten in der Nahrungszubereitung auf.

Martina, Claudia und Klaus führen aus ganz unterschiedlichen Gründen keinen durchgängig gesundheitsförderlichen Ernährungsstil. Martina genießt aus Gewichtsgründen nur eingeschränkt, und scheint sich daher von der Nahrungszubereitung distanzieren zu wollen. Claudia hat gerade erst das elterliche Heim verlassen und verköstigt sich zum ersten Mal alleine. Trotzdem erweitert sie nach und nach ihre Kompetenzen auf diesem Gebiet, da sie sich ab und an selbst versorgt. Klaus kämpft mit dem limitierenden Faktor Zeit, der für ihn die größte Hürde darstellt, sich gesundheitsförderlich zu ernähren.

Beim Typus der Lustorientierten ist auffallend, dass alle Befragten außer Hans einen eingeschränkt oder gering ausgeprägten gesundheitsförderlichen Ernährungsstil folgen, der mit maximal mittleren bzw. geringen Nahrungszubereitungskenntnissen einhergeht. Da Christopher gerne Speisen zubereitet, Tanja Ernährungsverantwortung gegenüber ihren Kindern trägt und Hans sich durch seinen Beruf gewisse Fähigkeiten in der Nahrungszubereitung aneignen musste, verfügen diese drei Interviewten über mittlere Fähigkeiten im Ernährungsbe-  
reich. Die Vorlieben der Lustorientierten beziehen sich vorwiegend auf Lebensmittel und Speisen, die wenig gesundheitsförderlich sind. Oftmals wird auf Convenience Produkte zurückgegriffen, so dass hohe Nahrungszubereitungs Kompetenzen hierfür nicht benötigt werden. In der Primärsozialisation haben die drei Interviewten Vorlieben für energie- und fettreiche Lebensmittel und Speisen entwickelt, die sie bis jetzt beibehalten haben.

Die restlichen Männer dieses Typus, Gerd, Paul, Peter und Roland, weisen geringe Kenntnisse hinsichtlich der Nahrungszubereitung auf. Sie haben weder Interesse noch Freude sich in diesem Feld zu betätigen und hoffen, dass andere dies für sie übernehmen.

**Abb. 5: Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil – Nahrungszubereitungskompetenzen**  
(eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass in vorliegender Arbeit hohe Nahrungszubereitungskompetenzen in Theorie und Praxis mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil korrelieren. Solide Nahrungszubereitungskenntnisse führen aber nicht zwingend zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil (siehe Birgit, Christopher).

Oft lassen gute Nahrungszubereitungskompetenzen auf ein gewisses Interesse am Bereich Essen und Ernährung schließen. Ohne Interesse und einer gewissen Freude an der Nahrungszubereitung wird einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil nicht nachgegangen (an Lustorientierten erkennbar wie Paul, Peter, Roland, Hans und Gerd).

Entscheidend, ob ein gesundheitsförderlicher Ernährungsstil favorisiert wird, ist oftmals der durch die Herkunftsfamilie sozialisierte Geschmack sowie eine positive Grundhaltung gegenüber der Nahrungszubereitung (Barlösius 2011; Empacher und Hayn 2004; Leonhäuser et al. 2009; Möser et al. 2011; Reitmeier 2013). Der Zusammenhang zwischen den Geschmacksvorlieben und –gewohnheiten der Familie und der Befragten lässt sich auch bei den hier vorliegenden Interviews finden. Mit wenigen Ausnahmen (Katja, Susanne) wird die Ernährungsweise vom Elternhaus übernommen. Wird Essgenuss mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln assoziiert, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese Vorlieben auch im Erwachsenenalter beibehalten werden (z. B. bei Samira, Max).

Abbildung vier bildet ab, dass doppelt so viele weibliche wie männliche Interviewte einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil nachgehen (10 Frauen – 5 Männer). Zu vermuten ist,

dass dies mit der sich vorwiegend in weiblicher Hand befindlichen Ernährungsverantwortung und den damit einhergehenden guten Nahrungszubereitungs Kompetenzen zusammenhängt. Zudem kann sich hinter der Zubereitung von energiereichen und ballaststoffreichen Speisen der Wunsch verbergen, dem westlichen Schlankheitsideal zu entsprechen.

#### **3.4.2.3 Zufriedenheit - Typologie - Geschlecht**

Nachfolgend wird die Zufriedenheit der Interviewten mit ihrem Ess- und Essgenussalltag thematisiert. Die Zufriedenheit wird in Beziehung zu den verschiedenen Genusstypologien und dem Geschlecht gesetzt.

Nach der Philosophie der Salutogenese werden durch Zufriedenheit und das Gefühl der inneren Stimmigkeit Widerstandskräfte aufgebaut (Antonovsky und Franke 1997). Ein salutogenetisch orientiertes Essverhalten strebt daher einen harmonischen Essalltag und einen Umgang mit Essgenüssen an, aus dem das Individuum Kraft, Energie und Freude generieren kann. Daher ist die Zufriedenheit der Befragten mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag letztlich entscheidend und wirkt sich auf den gesamten Organismus gesundheitsförderlich aus (Bergler und Hoff 2002).

Abbildung fünf stellt dar, dass die Befragten der Typologien Genuss- und Ratioorientierte mit ihrem Ess- und Essgenussalltag am zufriedensten sind.

Für die Befragten des Typus Genussorientierte, Samira, Paula, Dieter, Kai, Olga und Markus, nimmt der Essgenuss einen zentralen Stellenwert im Alltag ein. Auf körpereigene Signale wie Hunger und Sättigung wird geachtet, so dass Überessen eine Ausnahme bei den Genussorientierten darstellt. Mit Gewichtsproblemen oder ernährungsbedingten Erkrankungen hat kaum ein Interviewter aus dieser Gruppe zu kämpfen (außer Olga ab und an mit ihrem Gewicht). Dem Essgenuss wird von den Genussorientierten ohne schlechtes Gewissen zugesprochen. Dieser verleiht ihnen Kraft und Energie.

Irene und Petra sind die einzigen beiden Interviewten, die zum Typus Genussorientierte gehören und sich nicht vollumfänglich mit ihrem Ess- und Essgenussverhalten wohl fühlen. Die Einschränkungen sind durch ihren Wunsch Gewicht verlieren zu wollen zu erklären, der im Widerspruch zu ihren Essgenusswünschen steht.

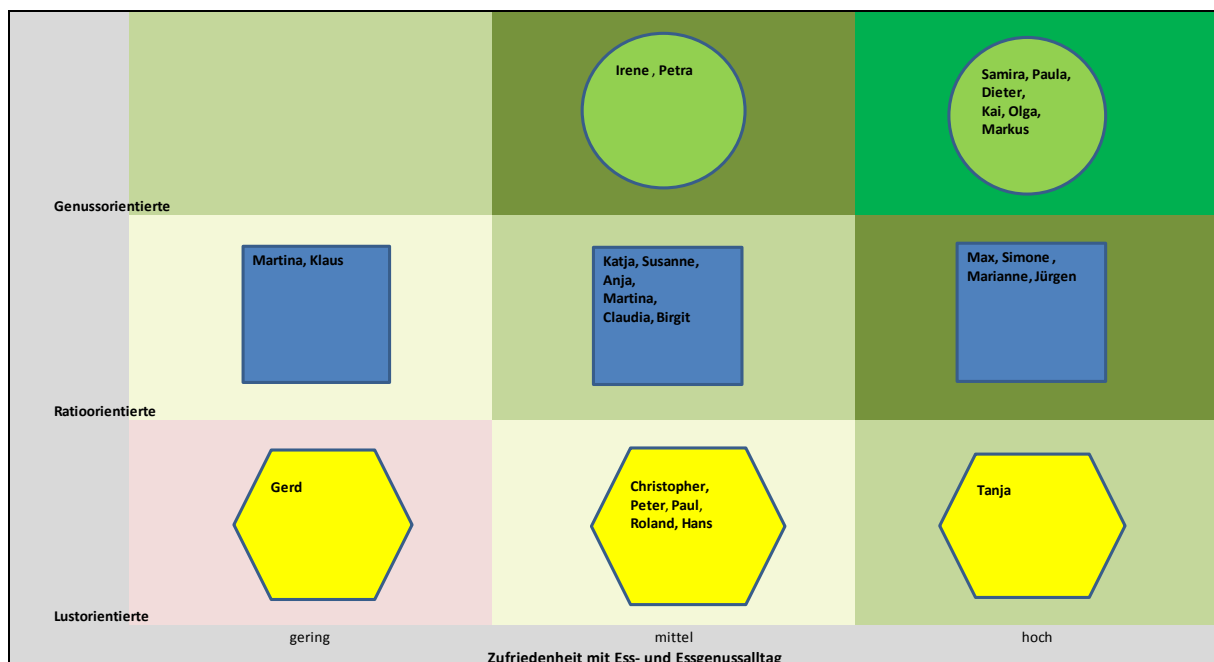
Bei den Ratioorientierten, Max, Simone, Marianne und Jürgen, spielen neben der gesundheitlichen Ausrichtung ihrer Ernährung auch das Halten und/oder Reduzieren von Gewicht eine entscheidende Rolle. Da ein niedriges Gewicht mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Salate zu erzielen ist, verzehren sie diese Lebensmittel nahezu täglich. Ihre weniger gesundheitsförderlichen und oftmals energiereichen Essvorlieben bauen sie regelmäßig in ihren Essalltag ein, so dass sie einen gewissen Verzicht ohne weiteres hinnehmen und akzeptieren können. An Stelle des Essgenusses tritt die Zufriedenheit mit ihrem Körpergewicht. Die Interviewten haben sich zudem den Geschmack von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln „antrainiert“ (z. B. Max), um diese langfristig mit Genuss verzehren zu können.

Zu erkennen ist, dass die Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag abnimmt, wenn verschiedene Bedürfnisse zu häufig konträr zueinander stehen und keine Balance zwischen den einzelnen Bedürfnissen gefunden werden kann. Als Beispiel kann hierfür Susannes Ess- und Essgenussalltag herangezogen werden. In stressbeladenen Alltagssituationen gelingt es ihr nicht, eine für sie schmackhafte und vegetarische bzw. vegane Mahlzeit in der für sie zur Verfügung stehenden Zeit zusammenzustellen. Die verschiedenen Bedürfnisse können in hektischen Phasen nicht miteinander in Einklang gebracht werden.

Auffallend ist, dass außer Tanja alle Interviewten des Typus Lustorientierte über eine eingeschränkte Zufriedenheit hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages verfügen. Bei Tanja ist die Freude am Essen so stark ausgeprägt, dass sie das schlechte Gewissen bezüglich der verzehrten energiereichen und fetthaltigen Mahlzeiten kompensiert. Ihr Wunsch Gewicht zu verlieren ist einerseits vorhanden, die Lust auf ihre Lieblingsspeisen aber weitaus stärker ausgeprägt.

Christopher, Paul, Peter, Roland und Hans sind mit ihrem Ess- und Essgenussalltag nur eingeschränkt zufrieden. Christopher belastet sein zu hohes Gewicht, Paul, Peter und Hans das Wissen um eine gesundheitsförderliche Ernährung im Gegensatz zu ihrem eigenen Essverhalten. Oftmals verzehren sie ihre Lieblingsspeisen mit schlechtem Gewissen. Keiner der genannten Personen strebt eine Lösung an, um die Diskrepanzen in ihrem Ess- und Essgenussalltag verbessern bzw. lösen zu können. Gerd nimmt eine Sonderstellung unter den Lustorientierten ein. Sein genussfeindliches Essverhalten ist vermutlich auf seine biographische Prägung zurückzuführen.

**Abb. 6: Zufriedenheit Ess- und Essgenussalltag - Typologien** (eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Wie Abbildung sechs verdeutlicht, ist die Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag bei den Interviewten nicht geschlechtsspezifisch verteilt. Sechs Frauen und fünf Männer nehmen ihren Ess- und Essgenussalltag als zufriedenstellend wahr. Nur drei der Befragten sind mit diesem sehr unzufrieden (in Abbildung fett gekennzeichnet). Dies betrifft Martina, Klaus und Gerd.

**Abb. 7: Geschlecht – Zufriedenheit** (eigene Darstellung)

Zufriedenheit mit Ess- und Genussalltag	hoch	Samira, Paula, Olga, Tanja, Simone, Marianne	Dieter, Markus, Kai, Jürgen, Max
	mittel	Irene, Petra, Katja, Anja, Susanne, Claudia, Birgit	Paul, Peter, Roland, Christopher, Hans
	gering	<b>Martina</b>	<b>Klaus, Gerd</b>
		weiblich	männlich
		Geschlecht	

#### 3.4.2.4 Zufriedenheit - Typologie – Genussorientierung - Geschlecht

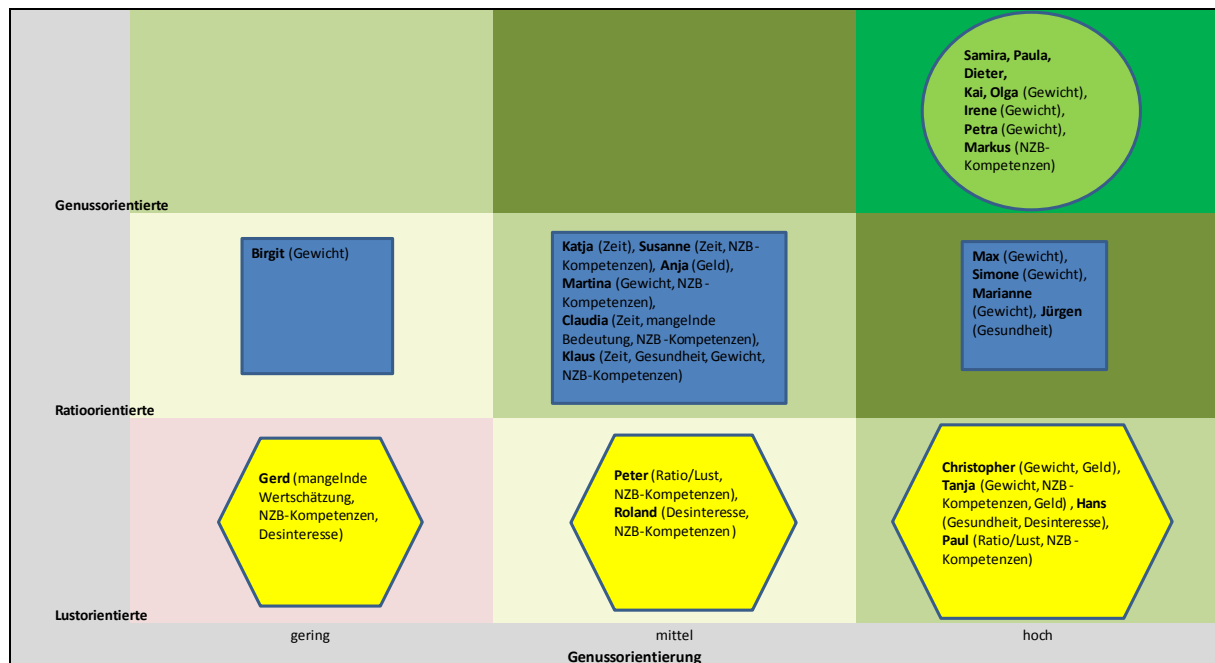
Nachfolgend werden Zusammenhänge zwischen den Genusstypologien und dem Stellenwert, den Essgenuss im Alltag einnimmt, untersucht. Es stellt sich die Frage, ob eine hohe Genussorientierung im Alltag zu einer hohen Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten führt. Wie dem vorhergehenden Kapitel zu entnehmen ist, weisen die Befragten der Typologien Genuss- und Ratioorientierte die größte Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussalltag auf. Zu ermitteln ist, ob diese Typologien auch den stärksten Fokus auf Genussorientierung legen.

Abbildung sieben veranschaulicht, dass für mehr als die Hälfte der Interviewten (15 von 26 Interviewten) Essgenuss einen sehr hohen Stellenwert im Alltag einnimmt. Diese Bedeutung wird nur gering durch Einflüsse wie das Gewicht oder die Gesundheit überlagert und minimiert. Alle Interviewte der Typologie Genussorientierte sind in dieser Rubrik zu finden. Selbst für Birgit und Gerd gibt es ab und an Situationen, in denen sie sich an Essgenüssen orientieren.

In Abbildung sieben ist hinter dem Namen der Befragten der/die genusshemmende/n Faktor/en zu finden, die die Genussorientierung beeinträchtigt/en. Deutlich wird, dass vorrangig

das Gewicht einen genusshemmenden Einfluss einnimmt. Andere Störquellen, die Essgenuss herabsetzen und/oder verhindern, stellen Zeit, Geld und der gesundheitliche Aspekt dar.

**Abb. 8: Genussorientierung – Typologien – Genusshemmende Faktoren**  
(eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Am wenigsten tangiert der Faktor Gewicht die Gruppe der Genussorientierten. Wie die Studie von Bergler und Hoff (2002) aufzeigt, sind die Genussorientierten vorrangig Personen, die Normalgewicht aufweisen und einer gesundheitsförderlichen Ernährung folgen.

Nur fünf von insgesamt sechsundzwanzig Befragten führen keine genusshemmenden Faktoren im Interview an. Diese fünf Personen leben auf Grund fehlender genusshemmender Faktoren im völligen Einklang mit ihrem Ess- und Essgenussalltag (Samira, Paula, Dieter, Kai, Markus). Sie gehören alle dem Typus Genussorientierte an.

Bei Irene und Petra, beide der Typologie Genussorientierte zugehörig, bringt das Gewicht Genusseinbußen im Essalltag mit sich. Für acht Befragte ist Essgenuss im Alltag etwas durchaus Schönes und Erstrebenswertes, besitzt aber lange nicht den Stellenwert, den die Genussorientierten Genuss beimessen (Ratioorientierte = Katja, Susanne, Anja, Martina, Claudia, Klaus; Lustorientierte = Peter, Paul, Roland). Birgit und Gerd stehen Essgenuss ambivalent gegenüber. Einerseits wissen sie um die bereichernde Wirkung dieser Genüsse, andererseits können sie sich diese nicht zugestehen.

Genussorientierung und Zufriedenheit mit dem Essalltag sind eng miteinander verknüpft wie Abbildung acht zeigt. Wer gerne genießt, möchte den Essgenuss in seinem Essalltag entsprechend häufig einbauen. Bei Irene, Petra, Christopher und Hans ist Essgenuss im Alltag zentral. Genusshemmende Faktoren führen aber dazu, dass ihre Zufriedenheit mit ihrem Essall-

tag eingeschränkt ist. Sie haben (noch) keine Balance zwischen ihren konträr liegenden Bedürfnissen gefunden. Die übrigen Befragten, für die Essgenuss handlungsleitend ist, weisen eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussverhalten auf.

**Abb. 9: Genussorientierung - Zufriedenheit mit Ess- und Essgenussalltag**  
(eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Besonders bei den Typologien Genuss- und Ratioorientierte korreliert eine hohe Genussorientierung mit einer hohen Zufriedenheit bezüglich des Essalltages. Je weniger störende oder limitierende Faktoren dem Essgenuss gegenüberstehen, desto stärker kann dieser ausgelebt werden.

Selbst wenn Störquellen wie bei Max, Simone, Marianne, Jürgen und Tanja vorhanden sind, kann eine hohe Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag erreicht werden. Es müssen individuelle, alltagsadäquate Lösungen gefunden werden, die die konträren Bedürfnisse berücksichtigen. Tanja zieht so viel Energie aus ihren Essgenüssen, dass dieser das schlechte Gewissen minimiert. Max, Simone, Marianne und Jürgen suchen zielgerichtet Lösungen, um ihre Wünsche in Bezug auf Gewicht, Gesundheit und Essgenuss in Einklang zu bringen.

Wird die Kategorie Genussorientierung mit dem Geschlecht der Interviewten in Beziehung gesetzt, ist zu erkennen, dass Genussorientierung nicht geschlechtsspezifisch verteilt ist.

**Abb. 10: Geschlecht – Genussorientierung** (eigene Darstellung)

Genussorientierung	hoch	Samira, Paula, Olga, Irene, Petra, Simone, Marianne, Tanja	Dieter, Markus, Kai, Max, Jürgen, Christopher, Hans, Paul
	mittel	Katja, Anja, Susanne, Claudia, Martina	Peter, Roland, Klaus
	gering	Birgit	Gerd
		weiblich	männlich
		Geschlecht	

#### 3.4.2.5 Genussorientierung – Nahrungszubereitungscompetenzen - gesundheitsförderlicher Ernährungsstil

Im vorliegenden Kapitel wird der Frage nachgegangen, ob es einen Zusammenhang zwischen Genussorientierung, hohen Nahrungszubereitungscompetenzen und einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil gibt. Wie Abbildung zehn verdeutlicht, verfügen zehn von fünfzehn Befragten, für die Genussorientierung einen hohen Stellenwert hat, über hohe Nahrungszubereitungscompetenzen. Jürgen und Markus nehmen eine Sonderstellung ein.

Jürgen hat seine Leidenschaft für die Nahrungszubereitung erst nach seiner Berentung entdeckt. Da er häufig Speisen zubereitet, wird er langfristig gesehen ebenfalls über hohe Fähigkeiten und Fertigkeiten in diesem Bereich verfügen.

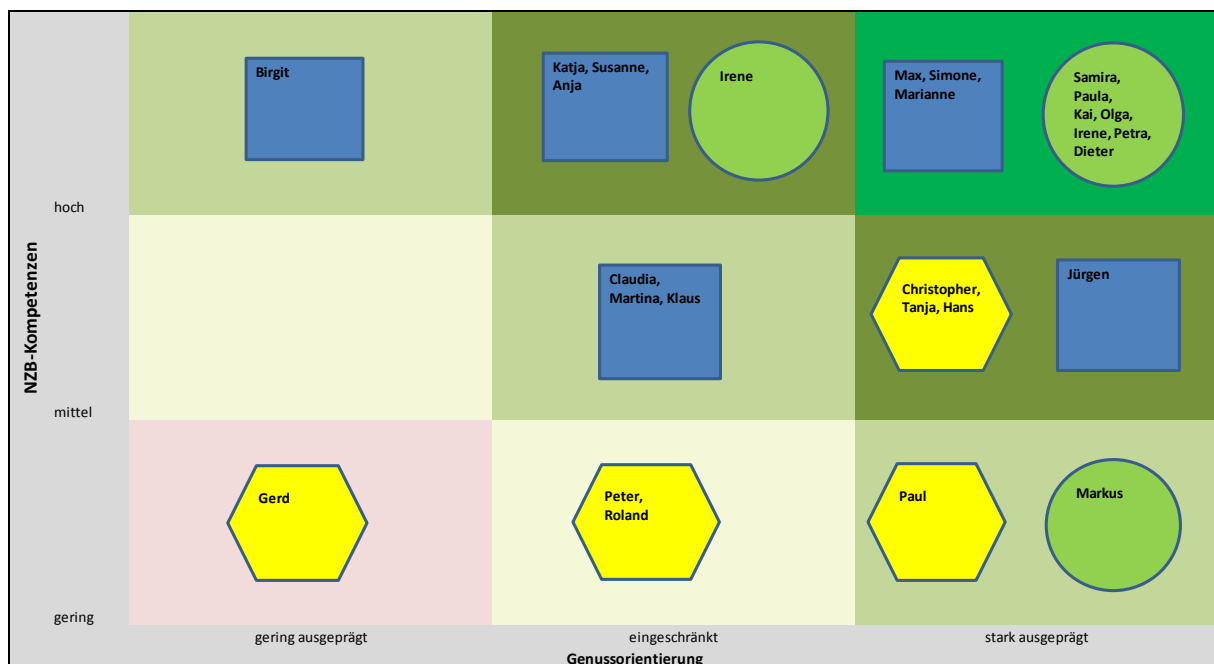
Markus hat hohe Ansprüche an seinen Essalltag, Essgenuss ist für ihn handlungsleitend. Markus wird aber vollumfänglich durch seine Mutter versorgt. Wenn seine Mutter die Nahrungszubereitung für ihn nicht mehr übernimmt, stellt sich die Frage, wie er mit seinen geringen Kenntnissen und Fertigkeiten seinen Essalltag bestreiten wird.

Christopher, Tanja, Hans und Markus (Jürgen kann gedanklich zu den Befragten mit hohen Nahrungszubereitungscompetenzen gezählt werden) weisen bei hoher Genussorientierung eingeschränkte Fähigkeiten im Nahrungszubereitungssektor auf.

Die nachfolgende Abbildung elf stellt dar, dass eine hohe Genussorientierung nicht an einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil gebunden ist (Christopher, Tanja und Hans). Es ist abhängig von dem, was mit Essgenuss assoziiert wird. Dies wird vorrangig von dem bestimmt, was die Befragten in der Primärsozialisation als Essgenuss kennengelernt haben.



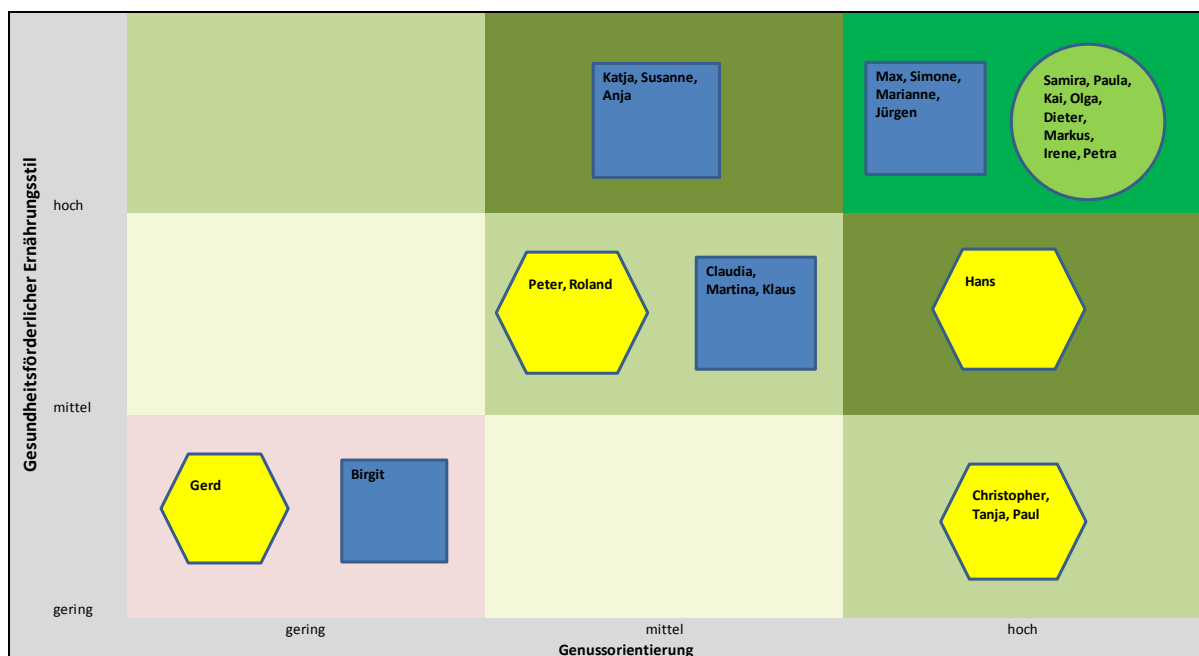
**Abb. 11: Genussorientierung – Nahrungszubereitungskompetenzen** (eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Abbildung elf zeigt zudem auf, dass Genussorientierung für nahezu alle Interviewten (außer Birgit und Gerd) im Alltag von Bedeutung ist.

**Abb. 12: Genussorientierung - Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil** (eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

#### **3.4.2.6      *Genussfähigkeit – Typologie - Geschlecht – gesundheitsförderlicher Ernährungsstil - Zufriedenheit***

Die Fähigkeit zu genießen, sich reflexiv mit seinem Handeln auseinanderzusetzen, die Achtsamkeit aufzubringen den Essgenuss wahrnehmen und bewusst herbeiführen zu können und diesen auf Grund körpereigener Signale wie Sätttheit beenden zu können, steht im Mittelpunkt des folgenden Kapitels. Es wird untersucht, welche der drei Typologien Essgenuss am stärksten wahrnehmen kann und ob diese Wahrnehmung geschlechtsspezifisch verteilt ist. Es wird der Frage nachgegangen, ob Genussfähigkeit mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil korreliert. Abschließend wird betrachtet, inwiefern Genussfähigkeit die Zufriedenheit hinsichtlich des Ess- und Essgenussalltages mitbestimmt.

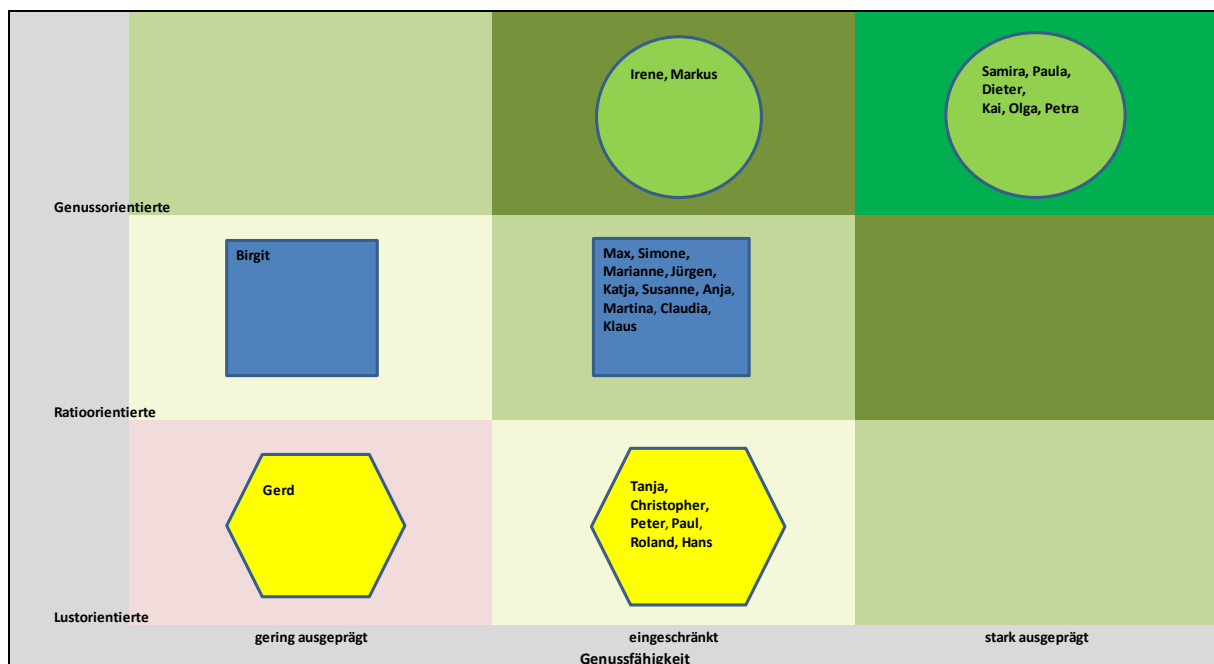
Besonders stark ist die Genussfähigkeit beim Typus Genussorientierte ausgeprägt wie in Abbildung zwölf zu sehen ist. Alle übrigen Befragten der Typologien Ratio- und Lustorientierte verfügen lediglich über eingeschränkte bzw. gering ausgeprägte Fähigkeiten Essgenuss wahrnehmen zu können. Nur sechs Interviewte (Samira, Paula, Dieter, Kai, Olga, Markus) der Gruppe der Genussorientierten gelingt es im Alltag, Essgenuss bewusst herbeizuführen, nicht über ihren Hunger hinaus zu essen und das zu verzehren, was ihnen schmeckt. Auch, wenn sie zu Gast sind oder im Restaurant kommt es nur in absoluten Ausnahmesituationen vor, dass sie etwas zu sich nehmen, was für sie wenig schmackhaft ist. Sie leeren nicht zwanghaft ihren Teller oder verzehren Speisen aus Höflichkeit. Um genießen zu können, wird Zeit und Geld investiert. Ein Beispiel dafür ist der Interviewte Kai, der auch einen Umweg in Kauf nimmt, um ein Stück seines Lieblingskuchens von einer bestimmten Konditorei zu kaufen. Dieses genießt er dann in vollen Zügen, Biss für Biss.

Alle übrigen Interviewten weisen Einschränkungen hinsichtlich ihrer Genussfähigkeit auf. Auf die Sonderstellung von Birgit und Gerd wurde schon mehrfach hingewiesen. Ihre Genussfähigkeit ist sehr gering ausgeprägt, da sie sich Genuss verbieten.

Die restlichen achtzehn Befragten, und damit der überwiegende Teil der Interviewten, können Essgenüsse nur bedingt wahrnehmen. Ganz häufig wird davon berichtet, dass trotz Sätttheit weitergegessen wird. Da durch das Elternhaus häufig zu Sparsamkeit und Wertschätzung der Lebensmittel hin erzogen wurde, wurde schon in der Kindheit gelernt den Teller zu leeren. Dies geschieht unabhängig davon, ob die/der Essende hungrig oder schon satt ist. Zudem wird oftmals aus Höflichkeit gegessen. Monetäre Gründe spielen beim Essen im Restaurant eine entscheidende Rolle das Bezahlte auch zu verzehren.

Zu den genannten Gründen körpereigene Signale zu überhören und mehr zu essen als nötig, kommen oft emotionale Gründe hinzu. Die Interviewten trösten sich mit leckeren Speisen, verzehren diese in stressigen Situationen oder aus Appetit heraus. Es wird abends vor dem Fernseher gesnackt und von den Liebesspeisen weit mehr zu sich genommen als der Hunger vorgibt.

**Abb. 13: Genussfähigkeit – Typologie (eigene Darstellung)**



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Nachfolgende Abbildung setzt die Genussfähigkeit in Beziehung zum Geschlecht. Die Graphik verdeutlicht, dass die Fähigkeit Genuss wahrnehmen zu können, bei den Interviewten nicht geschlechtsspezifisch verteilt ist. Es gibt genauso viele Frauen wie Männer, die über eine hohe bzw. eingeschränkte Genussfähigkeit verfügen.

**Abb. 14: Geschlecht – Genussfähigkeit (eigene Darstellung)**

Genussfähigkeit	hoch	Samira, Paula, Olga, Petra	Dieter, Kai
	mittel	Irene, Simone, Marianne, Katja, Anja, Susanne, Claudia, Tanja	Markus, Max, Jürgen, Paul, Peter, Roland, Christopher, Hans
	gering	Martina, Birgit	Klaus, Gerd
		weiblich	männlich
		Geschlecht	

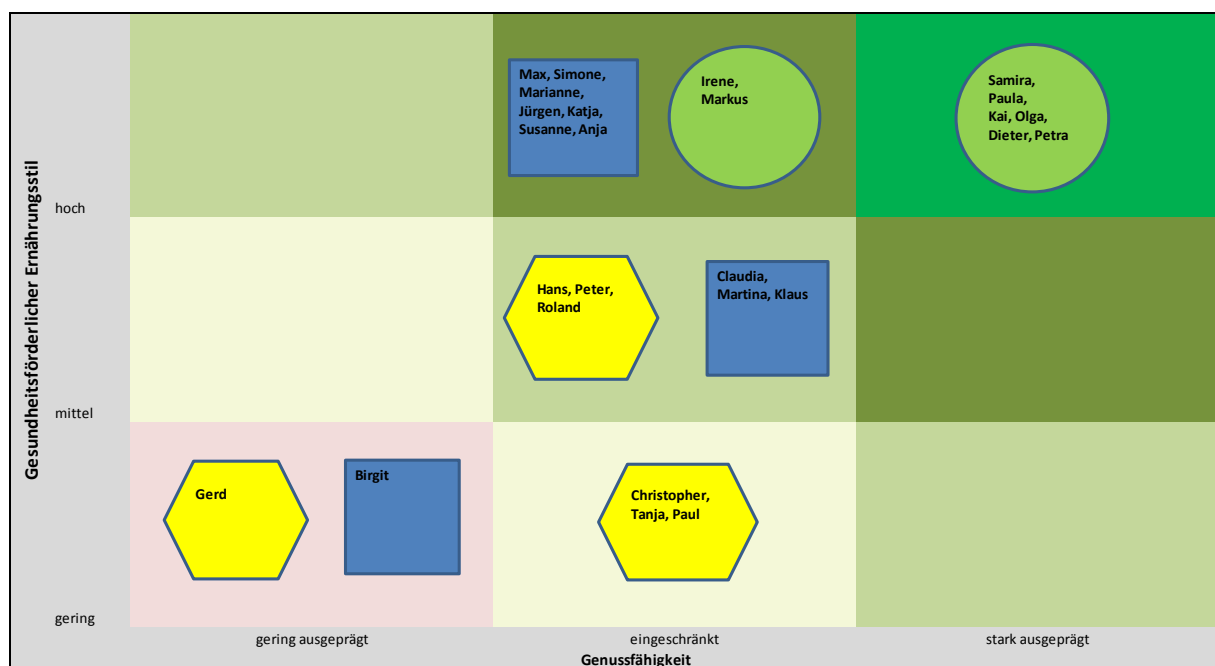
Abbildung fünfzehn setzt die Genussfähigkeit in Beziehung zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Außer Irene und Petra verfügen alle Genussorientierten über die Fähigkeit Genuss vollumfänglich wahrnehmen zu können. Sie sind es auch, die ihre Ernährung gesundheitsförderlich ausrichten. Es ist zu erkennen, dass die Interviewten mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil über die ausgeprägtesten Fähigkeiten verfügen Essgenuss wahrnehmen zu können. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erkenntnissen von Bergler und Hoff (2002).

Neun Befragte der Typologien Genuss- und Ratioorientierte weisen eine eingeschränkte Genussfähigkeit bei gleichzeitigem Ausüben einer gesundheitsförderlichen Ernährung auf. Dabei handelt es sich um Irene und Petra sowie Max, Simone, Marianne, Jürgen, Katja, Susanne und Anja. Zum Teil haben sich die Befragten bewusst auf den Geschmack gesundheitsförderlicher Lebensmittel und Speisen hin konditioniert (z. B. Max), um diese langfristig als schmackhaft empfinden zu können. Ihre Einschränkung bezüglich der Genussfähigkeit ist bei den genannten neun Interviewten als geringfügig einzuschätzen. In den überwiegenden Essentscheidungen harmonisieren Genussfähigkeit und Verzehrtes miteinander.

Es liegt nahe, dass Genussfähigkeit von dem ausgebildet wird, der sich aktiv mit seinem Ess- und Essgenussverhalten auseinandersetzt. Dies haben vorrangig die Genussorientierten und die neun Befragten aus der Gruppe der Ratioorientierten durchgeführt.

Die übrigen Befragten weisen Einschränkungen hinsichtlich ihrer Fähigkeit auf Genuss wahrzunehmen. Sie haben gemeinsam, dass sie sich regelmäßig überessen. Lebensmittel und Speisen fungieren bei ihnen oftmals als Ersatz zur Befriedigung anderer Bedürfnisse wie Angst, Trost und Stress.

**Abb. 15: Gesundheitsförderlicher Ernährungsstil – Genussfähigkeit (eigene Darstellung)**

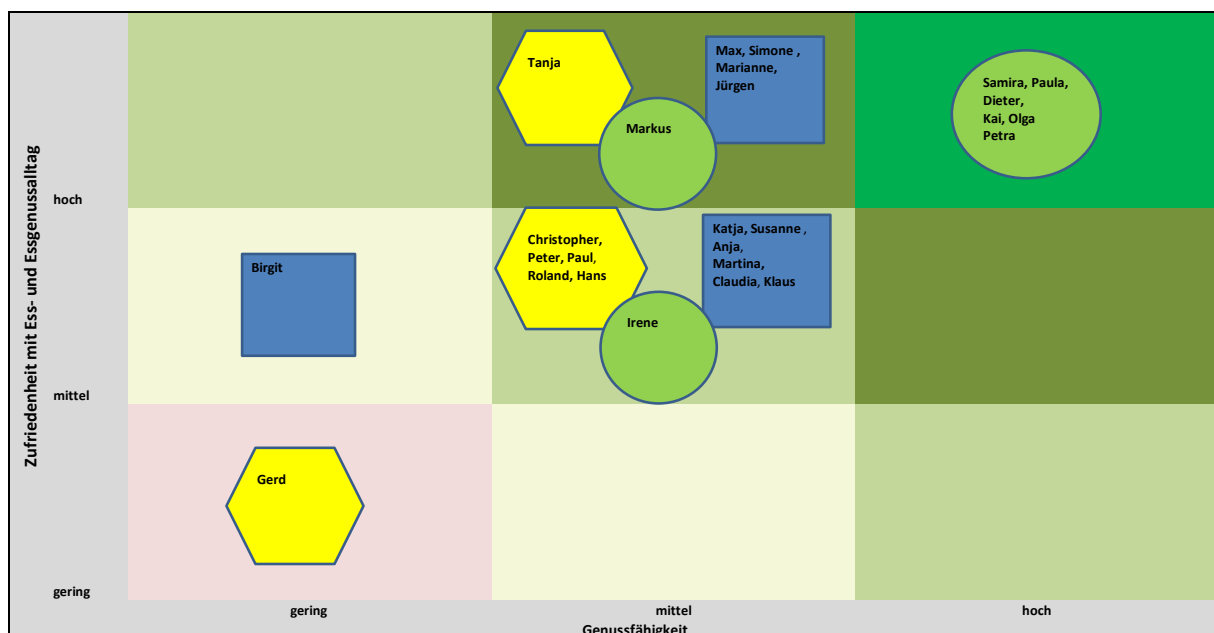


**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Wird der Zusammenhang zwischen der Genussfähigkeit und der Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussverhalten betrachtet, so ist festzustellen, dass bei der überwiegenden Anzahl der Genussorientierten eine hohe Genussfähigkeit mit einer hohen Zufriedenheit hinsichtlich ihres Ess- und Essgenussalltages zusammenfällt.

Essen wird im Alltagsgeschehen oft zur Nebensache. Damit wird auch die Achtsamkeit im Hinblick auf die eigenen Körpersignale wie Hunger und Sätttheit reduziert. Es wird dann nur noch eingeschränkt bemerkt, was und wie viel verzehrt wird. Vorwiegend geht es oftmals um das bloße Stillen des Hungers. Mehrere Interviewte haben dargelegt, dass Hunger für sie ein äußerst negatives Gefühl darstellt (z. B. Roland, Christopher, Tanja, Peter, Paul, Klaus). Sie versuchen das als negativ und belastend wahrgenommene Gefühl, so schnell wie möglich zu beseitigen. Daher wird verzehrt, was greifbar ist. Besonders die Gruppe der Lustorientierten verhält sich wie beschrieben.

**Abb. 16: Genussfähigkeit - Zufriedenheit mit Ess- und Essgenussalltag (eigene Darstellung)**



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

### 3.4.2.7 Genussorientierung - Genussfähigkeit

Werden die Kategorien Genussorientierung und Genussfähigkeit zueinander in Beziehung gesetzt, so lässt sich feststellen, dass Genussorientierung nicht mit der Fähigkeit einhergehen muss, den Essgenuss auch wahrnehmen und herbeiführen zu können.

Nur sechs der sechsundzwanzig Interviewten weisen bei gleichzeitig hoher Genussorientierung eine uneingeschränkte Genussfähigkeit auf. Diese Befragten gehören alle der Typologie Genussorientierte an (Samira, Paula, Kai, Olga, Dieter, Markus).

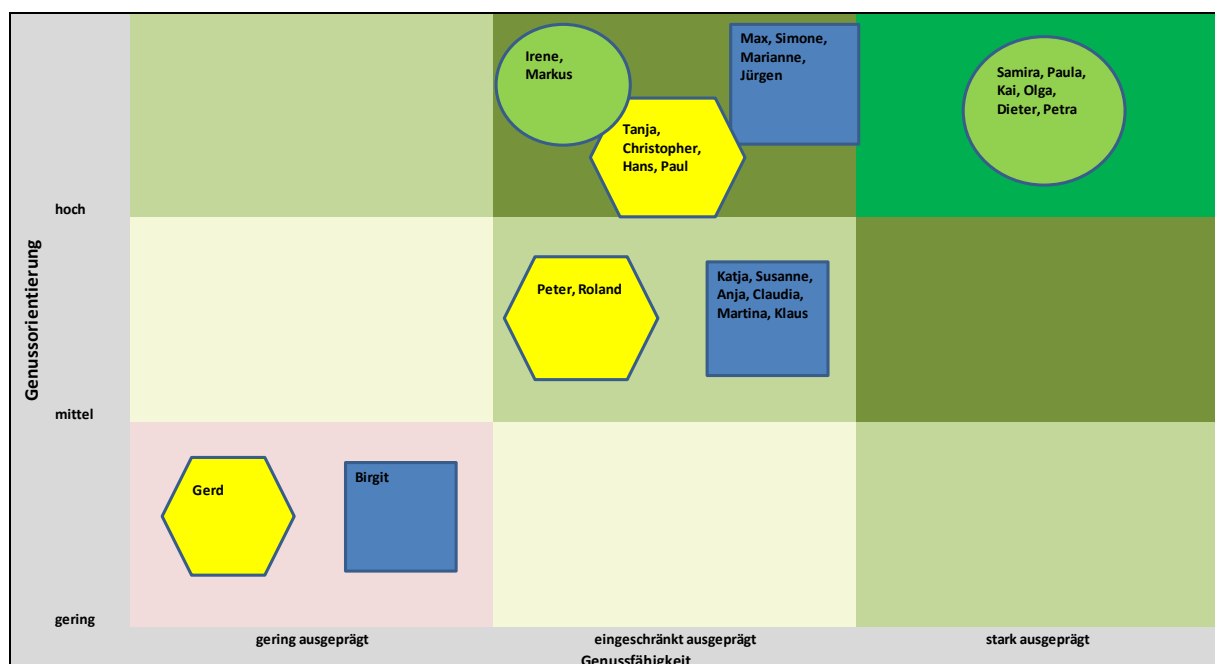
Obwohl sie eine hohe Genussorientierung aufweisen, ist bei Tanja, Christopher und Hans (Typus Lustorientierte) eine deutlich eingeschränkte Genussfähigkeit auszumachen. Sie essen regelmäßig über ihren Hunger hinaus und haben mit inneren Konflikten hinsichtlich ei-

ner Gewichtsreduktion und dem Verzehr gesundheitsförderlicher Speisen zu kämpfen. Grund dafür ist, dass ihr Ess- und Essgenussverhalten überwiegend konträr zu ihrem kognitiv erwünschten Ernährungsverhalten steht.

Ebenso ergeht es den Genuss- und Ratioorientierten Irene, Petra, Max, Simone, Marianne und Jürgen. Trotz des hohen Stellenwerts, den Essgenuss aufweist, ist ihre Genussfähigkeit durch ihren Wunsch ihr Gewicht zu halten bzw. zu reduzieren eingeschränkt (aber nicht so stark wie bei den drei zuvor genannten Interviewten).

Der Großteil der Befragten weist eine hohe bzw. mittlere Genussorientierung bei gleichzeitiger Einschränkung der Genussfähigkeit auf (achtzehn von sechsundzwanzig Interviewte). Die Interviewten Birgit und Gerd nehmen wieder eine Sonderstellung ein. Da sie versuchen, den Essgenuss aus ihrem Essalltag weitestgehend fernzuhalten, nehmen sie diesen nur sehr eingeschränkt wahr. Sie können sich nur bedingt darauf einlassen sich selbst zu zugestehen, Essgenuss mit ihren Sinnen wahrnehmen zu dürfen und sich an diesem zu erfreuen. Zu groß ist die Unsicherheit, die damit einhergeht, den Genussvorlieben nicht standzuhalten und darüber die Kontrolle zu verlieren.

**Abb. 17: Genussfähigkeit – Genussorientierung** (eigene Darstellung)



**Legende:** grüne Kreise=Typus Genussorientierte; blaue Quadrate=Typus Ratioorientierte; gelbes Sechseck=Typus Lustorientierte

Zusammenfassend lässt sich erkennen, dass die Befragten, die sich am stärksten mit ihrer Ernährung auseinandergesetzt haben und eine hohe Genussorientierung aufweisen, über die besten Fähigkeiten verfügen Essgenuss laut Definition der vorliegenden Arbeit wahrnehmen zu können. Genussfähigkeit ist unter den Interviewten nicht geschlechtsspezifisch verteilt.

Genussorientierung und Genussfähigkeit bedingen sich nicht. Essende, die in ihrem Alltag dem Essgenuss einen zentralen Stellenwert einräumen, müssen nicht zwingend über die Fähigkeit verfügen diesen in seiner Gänze wahrnehmen zu können.

### **3.4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse**

Die Forschungsergebnisse von Bergler und Hoff sowie die Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit decken sich an einigen entscheidenden Punkten. Dies betrifft insbesondere den Genussstil der Genießer bzw. Genussorientierten und die Typologie der Genusszweifler bzw. der Ratioorientierten, die zwischen der Lust auf Genuss und Genussverzicht hin- und herschwanken. Hinsichtlich dieser Typologien lassen die beiden Studien Gemeinsamkeiten erkennen. Gemeinsamkeiten gibt es auch im Hinblick auf die Bedeutung von Genussfähigkeit für die Zufriedenheit mit dem eigenen Essalltag. Genusshemmende und genussfördernde Faktoren, die sich insbesondere im Zwiespalt mit Gesundheit und/oder dem Gewicht bzw. in der Freude am gemeinsamen Mahl äußern, lassen sich in der Studie von Bergler und Hoff sowie in der vorliegenden Arbeit finden. Nachfolgend werden die Ergebnisse der Interviewanalyse noch einmal kurz zusammengefasst.

Nur sechs der 26 Interviewten weisen die Fähigkeit auf, Essgenuss laut der Definition der vorliegenden Arbeit wahrnehmen zu können (vgl. Kapitel 1.3.3). Genussfähigkeit stellt eine Fähigkeit dar, über die nur sehr wenige der hier befragten Personen verfügen. Anders ausgedrückt bedeutet das, dass es nur wenigen Befragten gelingt, die eigene Lust am Essen in einen kontrollierten Genuss überführen zu können. Sobald Essgenüsse mit anderen Idealen zusammengebracht werden wollen/müssen wie u. a. dem Gewicht oder der Ernährungsphilosophie, ist die Genussfähigkeit bei fast allen Befragten eingeschränkt. Hinsichtlich der Genussfähigkeit ist zu erkennen, dass die Fähigkeit zu genießen am besten ausgeprägt ist, wenn die Interviewten sich mit ihrem Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten bewusst auseinandergesetzt haben (siehe Genussorientierte). Es müssen alltagstaugliche Lösungen aktiv gesucht werden, Essgenuss und dazu eventuell konträr stehende andere Bedürfnisse vereinbaren zu können. Dies ist u. a. den Befragten der Gruppe der Ratioorientierten Max, Simone, Marianne und Jürgen gelungen, die sich ihren Ess- und Ernährungsstil nach und nach erarbeitet und regelrecht antrainiert haben. Ihnen ist es gelungen, so viele Essgenussinseln in ihren Alltag einzubauen, dass sie sich mit ihrem Essalltag wohl fühlen. Es stellt sich die Frage, über welche Ressourcen die genannten Befragten verfügen, um ihren eigenen Ess- und Essgenussstil reflektieren und zu individuellen Lösungsstrategien kommen zu können.

Über die Fähigkeit zum Genuss definieren sich vor allem die Gruppe der Genussorientierten und grenzen sich gegenüber anderen Menschen ab, die sich ihrer Ansicht nach „falsch“ ernähren (vgl. u. a. Aussagen Samira und Kai). Genussfähigkeit wird von den Befragten durchaus als Mittel zur Distinktion eingesetzt.

Bei den Interviewten ist zu erkennen, dass die Fähigkeit zu Genuss eine hohe Genussorientierung nach sich zieht (siehe Genussorientierte). Wird Genuss sehr intensiv erlebt, ist er positiv besetzt und geht u. a. nicht mit Angst und Schuldgefühlen einher, stellt Essgenuss ein zentrales und handlungsleitendes Motiv. Die Genussorientierung ist dementsprechend hoch.

Einer hohen Genussorientierung muss nicht zwingend die Fähigkeit folgen, Genuss entsprechend der vorliegenden Definition wahrnehmen zu können. Ein Großteil der Interviewten orientiert sich beim Essen an dem Genuss der Speisen. Dennoch besitzen sie nur eingeschränkt die Fähigkeit, diesen intensiv und ohne Reue wahrnehmen und bewusst herbeiführen zu können. Es kommt regelmäßig dazu, dass zu viel gegessen und nicht auf die eigenen Körpersignale geachtet wird. Zudem dient Essen oftmals als Mittel, Spannungen und Stress abzubauen und gleitet dann vom Genuss in die wenig kontrollierbare Lust ab.

Genussorientierung weist für den Großteil der Befragten einen wichtigen Stellenwert im Alltag auf. Für 15 von 26 Interviewten ist Essgenuss im Alltag handlungsleitend. Die übrigen Befragten planen Essgenüsse im Alltag nicht ein, genießen sie aber, wenn sie auftreten und erleben sie als etwas Bereicherndes. Nur für zwei Interviewte ist Essgenuss vorwiegend unerwünscht oder störend.

Eine hohe Genussorientierung korreliert tendenziell mit einer hohen Zufriedenheit bezüglich des eigenen Ess- und Essgenussverhaltens. Bei hoher Genussorientierung weisen alle außer vier Befragten eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussalltag auf. Neun Befragte empfinden bei mittlerer Genussorientierung eine mittlere Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussverhalten. Am zufriedensten sind die Befragten der Typologien Genuss- und Ratioorientierte. In der Gruppe der Lustorientierten ist nur eine Frau zu finden, die mit ihrem Essalltag weitestgehend im Einklang steht. In dieser Gruppe mindert das schlechte Gewissen, das nach dem Verzehr von vorwiegend wenig gesundheitsförderlichen Speisen oftmals einsetzt, häufig den Genuss. Die Mehrzahl der Gruppe konnte für sich den Zwiespalt zwischen Lust und Genuss nicht so lösen, dass sie sich mit ihren Lösungsstrategien weitestgehend wohl fühlen.

Eine hohe Genussorientierung geht oftmals mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil einher. Zwölf von fünfzehn Befragten mit hoher Genussorientierung haben für sich einen Weg gefunden, Genuss ohne schlechtes Gewissen ausleben zu können. Sie haben individuell "passende" Genusspräferenzen entwickelt, die sich insbesondere im gesundheitsförderlichen Bereich bewegen. Die Ergebnisse der Interviewanalyse zeigen aber auch, dass hohe Genussorientierung nicht mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil korrelieren muss. Bei den Lustorientierten liegt bei hoher Genussorientierung ein vorwiegend gesundheitsabträglicher Ernährungsstil vor. Es konnten keine individuell passenden Genusswege entwickelt werden, weil die entsprechenden Ressourcen, die dafür benötigt werden, fehlen.

Ein wesentlicher genussfördernder Faktor für alle Interviewten ist die soziale Komponente beim Essen. Gemeinsam zu speisen stellt eine Quelle der Freude dar. Genusshemmende Faktoren sind vor allem der Wunsch nach einem geringeren Gewicht, gesundheitliche Einschränkungen, die zum Teil mit Genussgeboten oder -verboten einhergehen, geringe Kompetenzen in der Nahrungszubereitung sowie geringe zeitliche und finanzielle Ressourcen.



Die vorhandenen Nahrungszubereitungskompetenzen stellen einen entscheidenden limitierenden Faktor dar, sich die eigenen, gewünschten Essgenüsse zubereiten zu können. Zudem korrelieren fundierte Kenntnisse in der Nahrungszubereitung häufig auch mit einem gewissen Interesse am *Kochen* und einer Freude am Essen. Die Interviewanalyse hat ergeben, dass die weiblichen Interviewten über weitaus bessere Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung verfügen als die männlichen Befragten. Dies liegt u. a. an der Ernährungsverantwortung, die weiterhin vorwiegend in weiblicher Hand liegt, aber auch an einer entsprechend hohen Volition und Motivation.

Die Befragten, die über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen verfügen und Ernährungsverantwortung tragen, führen einen vorwiegend gesundheitsförderlichen Ernährungsstil. Sie sind in der Lage, von ihnen Präferiertes geschmacklich so zubereiten, dass es ihnen schmeckt. Ein gesundheitsförderlicher Ernährungsstil ist an fundierte Fähigkeiten und Fertigkeiten im Ernährungsbereich gebunden. Dennoch kann von guten Kenntnissen im Ernährungsbereich sowie hohen Nahrungszubereitungskompetenzen nicht auf einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil geschlossen werden. Birgit weist hohe Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung auf, setzt diese aber ein, um ihr Gewicht zu reglementieren. Markus ernährt sich gesundheitsförderlich, verfügt aber durch die Versorgung seiner Mutter über geringe Fähigkeiten im Bereich der Nahrungszubereitung.

Vorrangig werden die Kompetenzen im Ernährungsbereich über die Herkunftsfamilie vermittelt. Wurde im elterlichen Heim bereits eine vorwiegend gesundheitsförderliche Ernährung umgesetzt, wird selbige mit wenigen Ausnahmen auch im Erwachsenenalter befolgt. Es ernähren sich deutlich mehr weibliche Interviewte gesundheitsförderlich als männliche Befragte.

Die Gruppe der Lustorientierten weist tendenziell ein geringes Interesse an Themen rund um Essen und Ernährung auf, was auf ihre Lebensbedingungen und die im Laufe eines Lebens erworbenen bzw. nicht/im geringen Umfang erworbenen Ressourcen zurückzuführen ist. Geringes Interesse schließt in dem Fall oftmals auch eine verminderte Freude an der Nahrungszubereitung ein, was mit geringen Nahrungszubereitungskompetenzen einhergeht.

Durch die Gewöhnung an Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat in der Phase der Primärsozialisation, hat sich der Geschmack einiger Befragter dementsprechend sozialisiert und sie verbinden mit den genannten Lebensmitteln und Speisen Wohlgeschmack. Dennoch besteht auch in fortgeschrittenem Alter die Möglichkeit, seinen eigenen Geschmack zu verändern. Meistens bedarf es eines konkreten Auslösers wie u. a. dem Wunsch nach Gewichtsreduktion (z. B. Max) und/oder gesundheitsförderlichen Alternativen (z. B. Jürgen). Es muss für die Betroffenen einen Sinn ergeben, warum sie ihren gewohnten Geschmack verändern bzw. erweitern sollen. Beispiele hierfür finden sich vorrangig in der Gruppe der Ratioorientierten. Bewusst haben sie gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen verkostet und diese so lange verzehrt, bis sie sie in ihrem Geschmacksrepertoire aufgenommen haben. Sehr süße und stark gezuckerte Lebensmittel wurden einige Zeit gemieden, so dass nach und nach auch weniger süße Lebensmittel akzeptiert worden sind. Diese Strategie lässt u. a. erkennen, dass die Gruppe der Ratioorientierten über Ernährungswissen verfügt und über die

Bildung und Entwicklung von Geschmacksvorlieben weiß<sup>20</sup>. Ebenso wie die Genussorientierten verfügen die Mehrzahl der Ratioorientierten über fundiertes Wissen in Theorie und Praxis.

Geschmackliche Ergänzungen und Erweiterungen sind somit auch im Erwachsenenalter durchaus möglich. Dennoch befinden sich viele der Ratioorientierten in einem dauerhaften Zwiespalt zwischen ihren eigenen Genussregeln und dem Wunsch diesen häufiger nachgehen zu wollen. Hier wird die Spannung zwischen Lust und Genuss deutlich. Es ist nur wenigen Ratioorientierten durchgängig gelungen, ihre Lust so zu gestalten, dass sie sich damit wohl fühlen.

Die genannten Erkenntnisse müssen immer im Hinblick auf die Ressourcen gesehen werden, die Menschen im Laufe eines Lebens entwickeln und entwickeln können. Ressourcen „bilden [dabei] die Grundlage der Bedürfnisbefriedigung (...)“ (Schlegel-Matthies und Methfessel 2009, S. 3). Entscheidende Voraussetzungen sind die lebensweltlichen Bezüge, in die ein Mensch hineinwächst. Nach Schlegel-Matthies und Methfessel bilden die personalen Ressourcen die

*„gebundene, inkorporierte Ausstattung des Menschen ab. Seine Bildung, Gesundheit sowie sein Arbeitsvermögen (...) bestimmen inwieweit Menschen in der Lage sind, ihre anderen Ressourcen zu nutzen. Um das Leben zu meistern, bedarf es auch eines gewissen Gefühls von Sinnhaftigkeit (...)“ (Schlegel-Matthies und Methfessel 2009, S. 4).*

Insbesondere über die Familie erfahren Themenfelder wie Genuss, Gesundheit, ein gesundheitsförderlicher Lebensstil eine Bewertung u. a. auch im Hinblick auf die Kategorien lohnenswert bzw. weniger lohnenswert (Zocher 2017). Der sozio-kulturelle Einfluss der Herkunftsfamilien wird u. a. durch Studien wie die HBSC-Studie (HBSC-Team Deutschland 2015d, 2015e) und die NVS II-Studie (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a) belegt.

Wie an den Ergebnissen der vorliegenden Studie zu sehen ist, wirken sich insbesondere die finanziellen und im Bildungsbereich befindlichen Ressourcen der Herkunftsfamilien auf die Gestaltung des Essalltags der Interviewten aus. Die Genussorientierten verfügen von klein auf über vielfältige Erfahrungen im Umgang mit der Nahrungszubereitung. Ebenso werden sie bereits über die Herkunftsfamilien an eine Vielfalt an sinnlichen Erfahrungen herangeführt, die wiederum darin mündet, dass sie sich verhältnismäßig offen gegenüber neuen Lebensmitteln und Speisen zeigen und diese verkosten. Ihre Sinne sind geschärft und durch den geringen Verzehr von industriell gefertigten Produkten wenig im Hinblick auf süß, fett und salzig „manipuliert“. Im Gegensatz dazu stehen die Lustorientierten, bei denen durch Geschmacksgewöhnung an Fast Food und Convenience Produkten davon auszugehen ist, dass sie sich an den Zusatz von Geschmacksverstärkern im Essen gewöhnt haben und diesen

---

<sup>20</sup> Es ist durchaus möglich, seinen Geschmack auch ohne vertiefte Kenntnisse im Ernährungsbereich und Wissen um die Entwicklung von Geschmack zu erweitern. Beim vorliegenden Beispiel bezieht sich der Interviewte aber explizit auf seine fachlichen Kenntnisse.

mit Wohlgeschmack assoziieren. Den Genussorientierten stehen zudem verstärkt die finanziellen Ressourcen zur Verfügung, um sich qualitativ hochwertige Produkte kaufen zu können. Falls die monetären Mittel als nicht zufriedenstellend wahrgenommen werden, werden sie erfinderisch und greifen einerseits auf ihre vielfältigen Erfahrungen zurück, andererseits auf fundiertes Ernährungswissen.

Wissen beeinflusst mit zunehmendem Alter die Steuerung des eigenen Ess- und Ernährungsverhaltens und stellt damit eine wesentliche Ressource dar, die Lust am Essen in einen kultivierten Genuss überführen zu können, der langfristig Körper und Geist gesund hält (vgl. Dreikomponenten-Modell von Pudel und Westenhöfer 2003, S. 46 f.). Auch einigen Ratioorientierten wie z. B. dem Interviewten Max gelingt es über fundierte Kenntnisse im Bereich der Ernährung sein eigenes Ess- und Essgenussverhalten so umzustellen, dass er sich mit diesem weitestgehend im Einklang befindet. Voraussetzung das eigene Ess- und Essgenussverhalten zu überdenken und aktiv gestalten zu wollen, ist die innere Einstellung, dass eine Umstellung und Veränderung des Essalltags für sich selbst als lohnenswert und sinnvoll erachtet wird (Antonovsky und Franke 1997; Methfessel 2008c). Dazu benötigt wird die Kompetenz, vorhandenes Wissen zu aktivieren und für die Umstellung des eigenen Essalltags nutzbar machen zu können. Werden aber alle Kräfte vom Alltag aufgesogen, mangelt es an sinnlichen und praktischen Erfahrungen sowie fachlichem Wissen, so fehlen entscheidende Ressourcen, um den eigenen Essalltag bewusster gestalten und entwickeln zu können. Zudem wird Essen oftmals als Quelle zur Stressreduktion, zur Entspannung und als Stimmungsaufheller eingesetzt. Zu beobachten ist dies vor allem bei dem Typ der Lustorientierten. Hier fehlt es oftmals an den Ressourcen Geld, Zeit, Ernährungswissen, Kenntnissen in der Nahrungszubereitung, Geschmackserfahrungen mit naturbelassenen und eher gesundheitsförderlicheren Lebensmitteln und der inneren Vorstellung, dass sich ein bewusstes Gestalten des eigenen Essgenussalltags positiv auf ihre Zufriedenheit und ihre allgemeine Lebensqualität auswirken könnte. In ihren Lebenskontexten erfüllt ihr momentaner Umgang mit der Lust durchaus einen Sinn, Sinn u. a. zu mehr positiven Gefühlen im Alltag, zum Abschalten und Vergessen, zum Dazugehören (Zocher 2015). Zudem kann nur gegessen werden, was auch gut zu denken ist (Kaufmann 2005, S. 18). Wenn aber u. a. gesundheitsförderliche Lebensmittel wie Salat oder mageres Fleisch mit einem hohen Genussverlust assoziiert werden, oder mit einer Lebensweise, die so gar nicht zum eigenen Konzept passt (vgl. Tanja), werden sie kaum regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Es bedarf eines inneren Gefühls der Satttheit, seine eigene Lust aufschieben und in einen genussvollen Umgang mit den Essvorlieben münden zu lassen (Methfessel 2013, S. 32). Insbesondere der Gruppe der Lustorientierten mangelt es an diesem Gefühl, weil ihre Lebensumstände ihnen viel abverlangen und sie oftmals bedürftig zurücklassen. Diesen Zustand des Mangels beantworten sie u. a. durch das Ausleben ihrer Esslust. In der distinktiven Genussdiskussion werden die Ressourcen, die zur Verfügung stehen müssen, um Lust in Genuss überführen zu können, nicht berücksichtigt.

#### **4 Schlussfolgerungen für die EVB**

Nachfolgendes Kapitel diskutiert die Chancen und Grenzen, in der schulischen Ernährungsbildung Genussfähigkeit anbahnen und eine bewusste Auseinandersetzung mit Lust und Genuss erreichen zu können. Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass das Essgenussverhalten und die Kultivierung der eigenen Lust an Ressourcen wie u. a. Bildung, Zeit, Geld, Sinneserfahrungen mit vorwiegend naturbelassenen Lebensmitteln und Nahrungszubereitungskompetenzen gebunden sind (vgl. Kapitel 3.4.2 und Kapitel 3.4.3). Insbesondere wird der Umgang mit den zuvor benannten Ressourcen über die Herkunftsfamilien der Interviewten vermittelt. Vor allem die Entwicklung des eigenen Geschmacks im Hinblick auf eher gesundheitsförderliche bzw. -abträgliche Lebensmittel, Grundkompetenzen in der Nahrungszubereitung sowie die Einstellung zu Genuss und Gesundheit sowie der Umgang mit Essvorlieben sind stark familiär beeinflusst. Familiäre Genussvorstellungen werden im Laufe der Sozialisation von den Heranwachsenden internalisiert und werden Teil ihrer Identität (Barlösius 2011; Bourdieu 2012a; Methfessel 2005a).

Schule oder schulischer Unterricht wurde im Zusammenhang mit Essen und Genuss von keinem Interviewten erwähnt. Zwei Interviewte (Paula und Katja) haben in den Interviews auf ihre berufliche Laufbahn und den damit zusammenhängenden Wissenszuwachs im Bereich Ernährung bzw. Ernährungsphilosophien hingewiesen. Bei Paula handelte sich dabei vorrangig um das Vermitteln von fachwissenschaftlichen Inhalten zur Ernährung, bei Katja um anthroposophische Ernährungslehren (Paula Int. 22: 48; Katja Int. 25: 154). Beide Frauen berichten davon, dass sie durch den Wissenszuwachs einen persönlichen Gewinn für ihren Essalltag ziehen konnten.

Das Drei-Komponenten-Modell belegt, dass ab dem jungen Erwachsenenalter die kognitive Komponente als bewusste Steuerung des Ernährungsverhaltens (was nicht unbedingt auch in das Essverhalten übergehen muss) stärker greift als in der Kindheit und Jugend (Pudel und Westenhöfer 2003, S. 46 ff.). Dem Modell zu urteilen erhöht das Alter der beiden Befragten die Wahrscheinlichkeit, das in der Ausbildung Gelernte in den eigenen Essalltag überführen zu können.

Nach Klafki (2007a, S. 19 und S. 40) hat Bildung allgemein die Aufgabe, drei Grundfähigkeiten auszubilden. Es muss die Fähigkeit zur Selbstbestimmung sowie zur Mitbestimmung, Solidarität und Teilhabe an der gesellschaftlich anerkannten Kultur ermöglicht werden. Aufgabe der Ernährungsbildung ist es nach Schlegel-Matthies, den Heranwachsenden Kenntnisse zu vermitteln und Kompetenzen anzubahnen, „(...), die eigenverantwortlichem Handeln vorausgehen müssen. Eigenverantwortung setzt das Wissen um die Wirkungen und Folgen des Handelns voraus, dieses soll im Unterricht erworben werden“ (Schlegel-Matthies 2016, S. 82).

Gemäß REVIS stellt es ein Ziel der Ernährungsbildung dar, in einer Überflussgesellschaft eine Esskultur zu entwickeln, die einen langfristig gesund erhält. Dazu benötigen die Heranwachsenden Orientierungswissen, um aus dem Überangebot von Lebensmitteln selbstbestimmt(er) und reflektiert(er) wählen zu können. Erschwert wird dies durch die genetische Orientierung des Menschen hin zu viel, süß, fett und umami (Methfessel et al. 2016, S. 56

ff.). Insbesondere industriell gefertigte Produkte sprechen durch den Zusatz von Zucker, Fett, Aroma- und Geschmacksstoffen die genannten geschmacklichen Vorlieben an. Um Genussfähigkeit gestalten zu können, sollte Bildung Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit einräumen, ihren eigenen hedonischen Nischen bewusst(er) nachgehen und sich mit diesen reflektiert(er) auseinandersetzen zu können. Mehr Wohlbefinden zu erreichen, indem Essgenüsse mit einem eher guten Gewissen verzehrt werden und die innere Zerrissenheit zwischen dem abzubauen, was zum einen ernährungsphysiologisch empfohlen wird und dem, was schmeckt, bedeuten nachweislich einen Zuwachs an Lebensqualität (Bergler und Hoff 2002; Ellrott und Hauck 2017; vgl. auch vorliegende Studie). Heranwachsende sollen u. a. über Bildung in die Lage versetzt werden, „(...) drohende oder schon vorhandene Gesundheitsrisiken zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, um diesen individuell oder kollektiv entgegenwirken zu können“ (Wulforth 2002, S. 49).

Die Intention ist es, Handlungsoptionen zu erhöhen und im Laufe des Lebens weitere, auch altersentsprechende Optionen entwickeln zu können, um u. a. zufriedener und gesundheitsförderlicher mit sich, seinem Körper und seinem Ess- und Essgenussverhalten umgehen zu können. Es ist dabei nicht davon auszugehen, dass Genussfähigkeit bei den Heranwachsenden im Laufe ihres Schullebens abschließend ausgebildet werden kann. Bergler und Hoff (2002, S. 106 ff.) kommen zu dem Schluss, dass Genussfähigkeit an das Alter gekoppelt ist und sich in einem ständigen Wandel befindet. Es bedarf zudem einer gewissen Sätttheit, einer grundlegenden Bedürfnisbefriedigung, um sich Genuss hingeben und ein gewisses Maß halten zu können (Methfessel 2013, S. 32). Das ist ein lebenslang andauernder Prozess. Zum jugendlichen Genussverhalten hat die Studie von Rieger ergeben, dass Jugendliche durchaus bewusst genießen und mit zunehmendem Alter auch Maß halten können. Ihr Genussspektrum ist noch eng gefasst und sieht Genuss vorrangig im Außergewöhnlichen und nicht im Alltäglichen (Rieger 2016, S. 100 ff.).

Ausgehend von der Erkenntnis, dass viele Ressourcen zur Genussfähigkeit über die Herkunftsfamilie initiiert werden, stellt sich zum einen die Frage, welche Aufgabe Ernährungsbildung allgemein im Hinblick auf die Ausbildung von Genussfähigkeit hat und zum anderen, welche Rolle die schulische Ernährungsbildung in Anbetracht der Heterogenität der Jugendlichen und ihrer unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen spielen kann. Dazu wird im nachfolgenden Unterkapitel auf die schulische Ernährungsbildung und die Verankerung von (Ess-) Genuss im EVB-Curriculum nach REVIS (REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005) eingegangen.

Neben den Bundesländern in Deutschland orientieren sich auch die Schweiz und Österreich an dem EVB-Curriculum nach REVIS. REVIS stellt damit für alle deutschsprachigen Länder die fachdidaktische Orientierung dar, auf die in der vorliegenden Arbeit referiert wird. Darüber hinaus werden Beispiele aus dem aktuellen Bildungsplan Baden-Württembergs genannt, der sich ebenfalls an REVIS orientiert und in dem zahlreiche Inhalte zu finden sind, die auch das

REVIS-Curriculum<sup>21</sup> aufweist (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2016; REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005).

Über die Verankerung der Genuss-thematik in REVIS kann gezeigt werden, welche Bedeutung Genuss in der aktuellen Diskussion zugeschrieben wird. Daran anschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse der Interviewanalyse mit dem erarbeiteten Stand der Forschung in Kapitel eins und zwei verknüpft und auf die schulische Ernährungsbildung übertragen. Es wird reflektiert und diskutiert, was ein genuss- und sinnesorientierter Ansatz in der EVB zu leisten vermag und wo es weiterer Forschung bedarf, um die Lehre optimieren zu können.

#### **4.1 Essgenuss und Genussfähigkeit im EVB-Curriculum**

Das im Jahr 2005 veröffentlichte Curriculum der EVB stellt das Ergebnis der Neuorientierung haushaltsbezogener Bildung dar (REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005). Das Curriculum führt auf, welche Lernmöglichkeiten Jugendlichen mit dem Abschluss der zehnten Klassenstufe angeboten werden sollen. Es stellt sich die Frage, ob die darin verankerten Inhalte dazu beitragen können, einen bewussten Umgang mit Essgenüssen aufbauen und Genussfähigkeit ausbilden zu können.

Um Genuss wahrnehmen und möglichst intensiv erleben zu können, muss Genussfähigkeit ausgebildet werden (Bergler und Hoff 2002, S. 32 ff.; Lutz und Koppenhöfer 1983, S. 112 f.). Genussfähigkeit kann mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit hinsichtlich des eigenen Ess- und Essgenussalltags korrelieren und kann sich im gesamten Leben positiv auswirken wie u. a. die Studie von Bergler und Hoff (2002, S. 243 ff.), die aktuelle Genussstudie von 2017 (Ellrott und Hauck, 2017) und die vorliegende Studie gezeigt haben (vgl. auch Kapitel 3.4.3).

Unter Genussfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, sich reflexiv mit seinen hedonischen Nischen auseinandersetzen zu können. Genusskompetenzen implizieren, dass die eigenen hedonischen Nischen, wenn gewünscht genutzt und zu einem selbstbestimmten Zeitpunkt wieder verlassen werden können. Es muss gelernt werden, die unkontrollierte Lust am Essen in einen kulturell geformten und bewusst ausgebildeten Genuss zu überführen (vgl. Kapitel 1.3.3). Genussfähigkeit ist an das Alter gekoppelt, was u. a. bedeutet, dass Kinder anders genießen als Jugendliche. Zudem ist Genussfähigkeit an die Fähigkeit zur Metakognition gebunden. Erst, wenn Jugendliche durch kognitive Reifeprozesse in der Lage sind das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen, mit Wissen abzugleichen und zu reflektieren, kann auch die Fähigkeit zum Genuss nach und nach ausgebildet und gestaltet werden.

Um Genussfähigkeit ausbilden zu können, wird einerseits eine Vielfalt an Geschmacks- und Sinneserfahrungen und andererseits fundiertes Ernährungswissen in Theorie und Praxis benötigt. Die Fähigkeit, Genuss wahrnehmen zu können, korreliert oftmals mit einer positiven Genusseinstellung und einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Essgenüssen wie es bei der Gruppe der Genussorientierten zu finden ist (vgl. Kapitel 3.4.1.1.1).

---

<sup>21</sup> Das REVIS-Curriculum befindet sich momentan gerade in der Überarbeitung. Dieses wird voraussichtlich im kommenden Jahr 2018 erscheinen (Schlegel-Matthies, Bartsch, Brandl, Methfessel (in Vorbereitung)). Studienbuch Konsum, Ernährung, Gesundheit (Arbeitstitel).

Nachfolgend wird untersucht, welche Anknüpfungspunkte im Curriculum<sup>22</sup> der EVB (REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005) zur Entwicklung von Genussfähigkeit enthalten sind. Es muss dabei berücksichtigt werden, dass ein Curriculum nicht auf die individuellen Lebensbedingungen und Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler eingeht. Um Genussfähigkeit ausbilden zu können, sollte aber in Anbetracht der Erkenntnisse zur Genussthematik die Lebenswelt der Heranwachsenden aufgegriffen und mit einbezogen werden (Bergler und Hoff 2002, S. 340; vgl. auch vorliegende Studie).

Das Bildungsziel fünf des EVB-Curriculums führt die wesentlichen Kompetenzen zusammen, die benötigt werden, um Genuss so intensiv wie möglich wahrnehmen und aktiv gestalten zu können. Daher wird mit der Diskussion des fünften Bildungszieles begonnen und die restlichen acht Bildungsziele im Hinblick auf die in ihnen enthaltenen Bezüge zu Essen und Genuss auszugsweise dargestellt.

#### **Bildungsziel 5:**

*„Die Schüler und Schülerinnen entwickeln ein persönliches Ressourcenmanagement und sind in der Lage Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.“*

Das Bildungsziel fünf legt einen Schwerpunkt auf die Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen und thematisiert u. a. ihr Zusammenspiel. Die hier vorliegende Studie hat u. a. gezeigt, wie sehr das Ess- und Essgenussverhalten von der aktiven Nutzung der einem zur Verfügung stehenden Ressourcen abhängig ist (vgl. dazu auch die Ergebnisse der HBSC- und der NVS II- Studien). Darüber wird deutlich, dass Ressourcen wesentlich darüber bestimmen, wie wir essen und genießen (vgl. Kapitel 3.4.3). Um einen reflektierten Genussumgang anbahnen zu können, müssen folglich Ressourcen wie Bildung, Einstellung zu Gesundheit, Wissen um die Nutzung von sozialen Netzwerken und der bewusste Einsatz von Geld und Zeit in den Blick genommen werden. Erst das Zusammenspiel der genannten Ressourcen kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, Genussfähigkeit ausbilden zu können.

Die Bedeutung von Bildung als Ressource kann u. a. an dem Wissen um die drei Dimensionen des Essens (physische, psychische und soziale Dimension<sup>23</sup>) verdeutlicht werden. Über die genannten Inhalte kann herausgearbeitet werden, inwiefern insbesondere die physische, psychische und soziale Dimension zusammenhängen und die Wünsche und Essvorlieben bestimmen. Es wird deutlich, dass über Essen weit mehr gesättigt wird als nur der Körper. Die Jugendlichen lernen die körperlichen Reaktionen kennen, die nach dem Verzehr einer Mahlzeit bzw. nach dem Einverleiben von genussvollen Speisen erfolgen und sind in der La-

---

<sup>22</sup> Im Studienbuch „Konsum, Ernährung, Gesundheit“ werden die Bildungsziele noch breiter vorgestellt und diskutiert (Schlegel-Matthies et al. in Vorbereitung). Es wird in der überarbeiteten Fassung voraussichtlich zehn Bildungsziele geben. Die vorliegende Arbeit bezieht sich aber auf die neun, aktuell veröffentlichten REVIS-Bildungsziele.

<sup>23</sup> Es gibt noch eine vierte Dimension, die ethische Dimension des Essens. Vorrangig wird in der vorliegenden Arbeit auf das Zusammenspiel der physischen, psychischen und sozialen Dimension des Essens eingegangen. Die ethische Dimension ist im Genusskontext dann von Bedeutung, wenn Genussempfinden mit ethisch, moralischen Grundsätzen verbunden ist.

ge, diese körperlich ablaufenden biophysischen Prozesse in einen Zusammenhang mit den psychischen Auswirkungen zu bringen. Sie erarbeiten sich so Wissen über das Zusammenspiel von physischer und psychischer Dimension. Darüber können sie nachvollziehen, warum Genuss und Gesundheit miteinander verknüpft sind und einander bedingen.

Studien zeigen, dass die Bedeutung der sozialen Komponente insbesondere beim Einnehmen von Mahlzeiten und dem jugendtypischen Snacken als hoch eingeschätzt werden kann (Bartsch 2008; Leonhäuser et al. 2009; Rieger 2016). Im limbischen System wird der Geschmack der jeweiligen Speise mit den gemachten Emotionen gespeichert. Die im limbischen System erinnerten Emotionen kommen u. a. durch die soziale Bewertung der Speise und die Gefühle, die der Gemeinschaft der Essenden gegenübergebracht wird, zustande (Methfessel 2017).

*„Über das Limbische System können so die soziale und psychische Funktion des Essens mit der physischen untrennbar verknüpft werden. Der vertraute Geschmack gibt Sicherheit und wird - ob bewusst oder unbewusst - Teil der Identität“ (Methfessel 2017, S. 158).*

Ein zentrales Ergebnis der vorliegenden Interviewanalyse ist der Zusammenhang zwischen einer mittleren bzw. hohen Bedeutung, die Essgenuss beigemessen wird und einer daraus resultierenden gesteigerten Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten (vgl. Kapitel 3.4.2.4, Abbildung 9). Dieser Zusammenhang besteht unabhängig von der Typologie, denen die Interviewten zugeordnet werden. Je höher die Bedeutung von Essgenuss für die Befragten ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese den Essvorlieben nachgehen und entsprechend häufig Essgenussinseln in ihren Alltag einbauen. Unabhängig davon, wie die Befragten essen bzw. welches Essgenussverständnis vorliegt, führt ein häufigeres Berücksichtigen und Einbauen von Genussinseln zu einer erhöhten Zufriedenheit mit dem eigenen Essalltag. Dies belegen auch die Studien von Bergler und Hoff (2002, S. 243 ff.), die Genussstudie von 2017 (Ellrott und Hauck 2017) sowie die vorliegende Studie (vgl. auch vorliegende Studie insbesondere Kapitel 3.4.2.4, Abbildung 9). Hieran wird u. a. deutlich, wie stark sich die biophysischen Prozesse, die beim Verzehr von Genussvollem ablaufen, auf die Psyche und damit letztlich auch auf die Gesundheit auswirken. Alle Interviewten empfinden zudem gemeinsame Mahlzeiten als bereichernd, wodurch einmal mehr die Bedeutung der sozialen Komponente zum Ausdruck kommt. Ob eine stärkere Genussorientierung aber im schulischen Alltag zu integrieren ist, muss in Anbetracht der Rahmenbedingungen und der ständigen Zeitnot kritisch hinterfragt werden.

Durch das Wissen um das Zusammenspiel von physischer, psychischer und sozialer Dimension beim Essen, kann bei den Heranwachsenden die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, das eigene Ess- und Essgenussverhalten besser verstehen zu können. Es erklärt u. a. emotionales Essverhalten und lässt individuell erkennen, in welchen emotional aufgeladenen Situationen gegessen wird und ob bzw. inwiefern entsprechende Lebensmittel die Psyche beeinflussen. Das Wissen um die drei Dimensionen des Essens sagt aber noch nichts darüber aus, ob die Heranwachsenden dieses Wissen für ihren Essgenussalltag einsetzen und nutzen können. Zu



vermuten ist, dass dies stark von der Lebenswelt der Heranwachsenden und ihren bereits gemachten Vorerfahrungen zu Genuss abhängig ist.

Das Bildungsziel fünf lässt zudem den Zusammenhang zwischen Genuss und Gesundheit erkennen und verdeutlicht, wie wichtig es ist, eine Balance zwischen den körperlichen, den psychischen und den sozialen Bedürfnissen zu finden. Ist der Zusammenhang zwischen den Dimensionen des Essens verstanden, führt es ad absurdum, Lebensmittel und Speisen abzuwerten und u. a. in „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel einzuteilen. Vielmehr geht es darum, eine gesundheitsförderliche und persönlich passende Balance zwischen dem zu finden, was der eigene Körper zum Aufbau und Erhalt benötigt und dem, was individuell schmeckt und gut tut. Im Bildungsziel fünf steckt die Chance, sich mit seinen eigenen Vorlieben wertschätzend auseinanderzusetzen, um diese im Essalltag ohne schlechtes Gewissen genießen zu können.

Im Unterricht kann das Wissen um die genannte Thematik erarbeitet und an konkreten Beispielen verdeutlicht werden. Beim Verzehr von Speisen ist es durchaus sinnvoll, die Bedeutung der drei Dimensionen des Essens wiederholt aufzugreifen und bewusst zu thematisieren. Ob bzw. in welcher Form der Übertrag des Wissens auf die Lebens- und Erfahrungswelt der Heranwachsenden gelingt, ist fraglich. Es gibt hierzu keine Studien oder Belege.

Nachfolgend wird in Auszügen auf die restlichen acht Bildungsziele eingegangen.

#### **Bildungsziel 1:**

*„Die Schüler und Schülerinnen gestalten die eigene Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt.“*

Das Bildungsziel eins bezieht sich auf die Essbiographie der Lernenden. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung der Essbiographie und damit auch des eigenen Geschmacks bzw. der eigenen Geschmackspräferenzen. Der Fokus des Bildungsziels liegt insbesondere auf den Faktoren, die das eigene Ess- und Ernährungsverhalten beeinflussen und nachhaltig steuern.

Erarbeitet werden kann dies u. a. am Wandel des Geschmacks zwischen den Generationen. Themen wie die Bedeutung von Essenslust und der Umgang mit Lust und Genuss kann u. a. durch biographische Methoden herausgearbeitet werden. Sie dienen dazu die eigene „Gewordenheit“ zu verstehen und zu erkennen, warum das individuell unterschiedliche Verhalten im Zusammenhang mit sozio-kulturell vorzufindenden Mustern, Werten und Normierungen steht (Zocher 2017). In diesem Rahmen sollte u. a. thematisiert werden, warum zusammen mit Freunden anders gegessen wird als zu Hause und zu hinterfragen, welche Lebensmittel und Speisen in welchem Kontext verzehrt und genossen werden und welche Bedeutungszuschreibungen sie jeweils erfahren.

Im Hinblick auf die Interviewten kann das Verstehen der eigenen „Gewordenheit“ eine Möglichkeit darstellen zu erkennen, wie sich die persönlichen Geschmacksvorlieben entwickelt haben. Dies kann zum einen die Erkenntnis zur Folge haben, dass Geschmacksvorlieben

wandelbar sind, lässt aber auch erkennen, wie anspruchsvoll es ist, den eigenen sozialisierten Geschmack verändern zu wollen bzw. zu können (vgl. Kapitel 3.4.2).

Aus den Aussagen der Typologie der Lustorientierten kann teilweise geschlussfolgert werden, dass diese ihre Geschmacksvorlieben als gegeben hinnehmen. Ist der Einzelne aber in der Lage, das, was er verzehrt zu hinterfragen und bewusster auszuwählen, was er isst und wie er genießt, so eröffnet dies u. a. auch die Chance zu mehr Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Zudem kann der Einfluss von industriell gefertigten Produkten auf den eigenen Geschmack analysiert und Aussagen, die u. a. der Interviewte Christopher getroffen hat, „(...) den künstlichen Zustoffen die sie [die Fast Food Industrie] rein machen oder irgendwas. Man wird auch süchtig danach vom essen, (...)“ (Int. 4: 444), hinterfragt werden.

## **Bildungsziel 2:**

*„Die Schüler und Schülerinnen gestalten Ernährung gesundheitsförderlich.“*

Beim zweiten Bildungsziel steht die gesundheitsförderliche Gestaltung der eigenen Ernährung im Vordergrund. Dieses Bildungsziel zielt insbesondere darauf ab Wissen zu vermitteln, um selbstbestimmt(er) mit dem Angebot umgehen und Genuss und Gesundheit vereinbaren zu können.

Das Wahrnehmen von Körpersignalen wie Hunger und Sätttheit ist eine wichtige Grundvoraussetzung, um sich nicht zu „überessen“ und eine bedarfsgerechte Menge an Nahrungsmitteln und Speisen zu sich zu nehmen. Das Wissen, dass das limbische System das Hunger- und Sättigungszentrum beeinflusst, kann die Jugendlichen im Hinblick auf „Gefühlsessen“ (Macht 2014, S. 79 f.) sensibilisieren.

Wichtig ist dabei, dass das Wissen nicht im Widerspruch zu dem steht, was u. a. im schulischen Alltag verzehrt wird. Die Lernenden sollten in Anlehnung an Kaufmanns Zitat „Was gut zu essen war, ließ sich gänzlich auf das zurückführen, was gut zu denken (...) war“ (Kaufmann 2005, S. 18) erfahren und erleben, dass die Theorie in lecker schmeckende und gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen mündet. In der Schulverpflegung gelingt es momentan nur eingeschränkt, leckere, bedürfnisorientierte und gesundheitsförderliche Speisen im schulischen Kontext anzubieten (IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung 2014; Methfessel 2008a).

Bezieht man das Bildungsziel zwei auf die Interviewten der vorliegenden Arbeit, so kann festgestellt werden, dass sich diese hinsichtlich des vorhandenen Ernährungswissens stark voneinander unterscheiden. Dennoch wissen alle Interviewte in groben Zügen, welche Lebensmittel und Speisen eher gesundheitsförderlich sind. Was aber insbesondere den Ratio- und Lustorientierten fehlt, ist die innere Überzeugung, dass sich Genuss und Gesundheit vereinbaren lassen. Wem es nicht einmal in seiner Vorstellung gelingt, gesundheitsförderliche Speisen zu verzehren, dem wird es real kaum möglich sein, diese zum einen zu sich zu nehmen und diese zum anderen auch noch mit Genuss zu assoziieren.

Die Interviewanalyse hat zudem ergeben, dass sich vorwiegend die Genussorientierten an ihren Körpersignalen orientieren und nur so viel essen, wie ihnen diese vorgeben. Die Ra-

tioorientierten „überhören“ zum Teil das Hungerbedürfnis ihres Körpers, die Lustorientierten insbesondere die Körpersignale für Sättigkeit. Ein Gefühl für Hunger und Sättigkeit zu entwickeln bzw. verstärkt auf diese körpereigenen Signale zu hören, ist zentral, um nicht zu wenig und nicht zu viel zu sich zu nehmen. Insbesondere das Überessen führt häufig zu Schuldgefühlen und Reue, so dass der Genuss am Essen durch die Beachtung der körpereigenen Signale erhöht werden könnte. Erschwert wird dies allerdings hinsichtlich eines Genussverständnisses bei den Interviewten, für die Genuss mit großen Portionen und einem Völlegefühl assoziiert wird.

### **Bildungsziel 3:**

*„Die Schüler und Schülerinnen handeln sicher bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.“*

Zur praktischen Umsetzung des vorwiegend theoretisch erarbeiteten Bildungsziels zwei dient vor allem das Bildungsziel drei. Im Mittelpunkt steht hier die Vermittlung der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung. Kompetenzen in der Nahrungszubereitung sind Voraussetzung, um sich etwas Schmackhaftes zubereiten zu können und unabhängig von außerhäuslichen Angeboten oder auch vorgefertigten Produkten zu machen.

Die Lebenswelt der Jugendlichen sollte insofern berücksichtigt werden, dass Zeit, Geld und der Handlungsspielraum, der den Heranwachsenden u. a. in der Küche zugestanden wird, oftmals die limitierenden Faktoren darstellen. Daher sollten der Aufwand und der Preis der zuzubereitenden Speisen berücksichtigt und eher von aufwendigen Gerichten Abstand genommen werden. Ziel sollte sein, dass die Heranwachsenden die kennengelernten Speisen zu Hause, wenn möglich und von den Eltern erlaubt, selbst zubereiten können. Kennengelernte Rezepte können zudem Ausgangspunkt werden, diese weiterzuentwickeln und auf die eigenen Vorlieben anzupassen.

Eine Unterrichtsintention kann u. a. darin bestehen, die häufig im Essalltag eingesetzten Convenience Produkte abzuwandeln, geschmacklich und ernährungsphysiologisch „aufzupeppen“, die angegebene Qualität sowie die Zubereitungsweise auf den jeweiligen Produkten zu hinterfragen und u. a. mineral- und vitaminschonender zubereiten zu können. Das Wissen über bestimmte Schneide- und/oder Gartechniken kann u. a. dazu führen, diese auf Grund ihrer Vor- und Nachteile bzw. ihres Geschmacks bewusst auszuwählen und nach und nach in das eigene Repertoire aufzunehmen.

Routinierte Bewegungen und Abläufe in der Lehrküche sind wesentlicher Bestandteil, um Freude an der Nahrungszubereitung und Selbstwirksamkeit ausbilden und langfristig Ernährungsverantwortung übernehmen zu können, wie u. a. die vorliegende Studie und die NVS II-Studie (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a) zeigen. Die Nahrungszubereitung mit positiven Lernerfahrungen zu verbinden ist ein wesentliches Element, um gerne in diesem Bereich tätig sein und der Nahrungszubereitung mit Spaß und Freude zu begegnen. Positive Erlebnisse in der Nahrungszubereitung werden zusammen mit den geschmacklich und sensorisch gemachten Erfahrungen im limbischen

System gespeichert und beeinflussen nachhaltig, ob die jeweilige Speise noch einmal verzehrt werden wird (Methfessel et al. 2016, S. 60 ff.).

Eines der zentralen Ergebnisse der Interviewanalyse besteht darin, dass gewisse Basiskenntnisse in der Nahrungszubereitung eine Voraussetzung darstellen, um sich etwas Schmackhaftes zubereiten zu können. Die Gruppe der Lustorientierten ist zur eigenen Verköstigung von Außer-Haus-Angeboten und von Einladungen der Familie oder Freunden besonders abhängig. Interviewte wie Roland berichten davon, dass sie am Wochenende nie „satt“ werden, auch wenn sie energetisch gesehen ausreichend gegessen haben. Das, was verzehrt wird, sättigt weder die psychische Dimension des Essens noch den Wunsch nach sozialer Nähe. Zudem wird durch die Analyse der Interviews deutlich, dass diejenigen, die über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen verfügen auch diejenigen sind, die mehr Spaß und Freude daran empfinden, die ein eher gesundheitsförderliches Essverhalten aufweisen und mit ihrem Ess- und Essgenussverhalten tendenziell zufriedener sind als Interviewte mit geringen Nahrungszubereitungskompetenzen. Daher stellen fundierte Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung einen entscheidenden Faktor dar, um eine gewisse Zufriedenheit im Umgang mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten aufbauen zu können.

#### **Bildungsziel 4:**

*„Die Schüler und Schülerinnen entwickeln ein positives Selbstkonzept durch Essen und Ernährung.“*

Im Rahmen des vierten Bildungsziels setzen sich die Heranwachsenden u. a. mit den westlichen Schönheitsidealen und den gesellschaftlichen Vorstellungen eines „richtigen“ Ess-, Essgenuss- und Ernährungsstils auseinander. Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass insbesondere Frauen auf Grund ihrer Vorstellung, dem westlichen Schlankheitsideal entsprechen zu müssen, oftmals mit dem Genuss ihrer Lieblings Speisen hadern.

Weiter kann im vierten Bildungsziel die Frage nach der Gestaltbarkeit der Lust am Essen thematisiert und Wege erarbeitet werden, wie die eher unkontrollierte Lust und die Angst davor, diese Kontrolle zu verlieren, in einen maß- und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen münden kann. Dabei ist es wichtig, die oftmals beim Genuss empfundene Schuld zu thematisieren und zu reflektieren, was es bedeutet, dass der Mensch eine genetisch bedingte Orientierung hat u. a. große Portionen, fetthaltige und süße Speisen zu konsumieren.

Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass insbesondere die empfundene Reue nach dem Verzehren von Lieblings Speisen das Positive am Genuss schmälert und Genuss im schlimmsten Fall sogar zum Stressor werden lässt. Dies liegt insbesondere daran, dass kein bewusster Umgang mit den eigenen Genüssen gefunden werden konnte. Zudem wird der eigene Umgang mit Genüssen oftmals als wenig kontrollierbar erlebt. Es besteht die latente Angst, dass der Verzehr von Lieblings Speisen ausartet und darüber u. a. die Gesundheit schädigt und/oder zu einer Gewichtszunahme führt. Dies spiegelt sich u. a. in Interviewaussagen von Klaus wieder. Dieser hat in einer Rehabilitationseinrichtung Bewegung und gesundheitsför-

derliche Ernährung kennen und schätzen gelernt und daraufhin begonnen, zu Hause selbst zu *kochen*. Da er arbeitssuchend war, hatte er ausreichend Zeit dafür. Auf Grund einer kürzlich angetretenen Arbeitsstelle verfügt Klaus nicht mehr über die zeitlichen Ressourcen, sich Speisen so zuzubereiten, das sie ihm schmecken und gesundheitsförderlich sind. Er greift auf für ihn wenig schmackhafte Fertigprodukte zurück und verzehrt am Abend stressbedingt und mit schlechtem Gewissen verhältnismäßig große Mengen an Süßigkeiten und Knabbereien. Mit dieser Situation fühlt er sich so unwohl, dass er sogar darüber nachdenkt, seine Arbeit aufzugeben. Oftmals ist den Interviewten nicht bewusst, dass Essen neben der körperlichen Seite auch die psychischen und sozialen Dimensionen nachhaltig beeinflusst und diese auch befriedigt werden wollen.

#### **Bildungsziel 6:**

*„Die Schüler und Schülerinnen treffen Konsumentscheidungen reflektiert und selbstbestimmt.“*

Konsumverhalten ist kontextgebunden und daher nur bedingt reflektierbar. Herausgearbeitet werden kann aber u. a., welche menschlichen Grundbedürfnisse Konsum nachhaltig berührt. Hierfür kann es lohnenswert sein, sich mit den jeweiligen Konsumbiographien der Jugendlichen auseinanderzusetzen und, sofern dem Bewusstsein zugänglich, zu ergründen, aus welchen Gründen heraus konsumiert wird. Deutlich wird u. a. daran, dass das menschliche Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit ein zentrales Bedürfnis darstellt, an dem sich häufig materieller Konsum von Gütern orientiert. Es ist das Bedürfnis nach Bindung und Anerkennung durch die Peers, das über den Erwerb entsprechender Konsumgüter gedeckt werden soll. Über die Betrachtung der Konsumbiographie wird deutlich, welche Erfahrungen bereits im Zusammenhang mit Konsum gemacht worden sind. Den gemachten Erfahrungen werden Bedeutungen zugeschrieben, die sich im Laufe eines Lebens zu Handlungs- und Deutungsmustern entwickeln und manifestieren. In diesem Zusammenhang kann die Bedeutung der gemachten Erfahrungen für die Lebensstilentwicklung diskutiert werden.

Konsum im Hinblick auf die Geschmacksentwicklung zu untersuchen ist grundlegend, um die eigenen Geschmackspräferenzen nachvollziehen zu können. Werden eher naturbelassene Lebensmittel oder eher industriell vorgefertigte Produkte konsumiert, beeinflusst dies durch eine entsprechende Geschmacksgewöhnung entscheidend den eigenen Geschmack und die eigenen Geschmacksvorlieben. Zudem können von den Heranwachsenden gewählte Konsumpraktiken in den Mittelpunkt gestellt werden. Dabei kann u. a. das Konsumverhalten bei auftretendem Hunger diskutiert werden.

Die Situation bei auftretendem Hunger kann unterschiedlich beantwortet werden wie die vorliegende Studie zeigt (siehe vor allem Unterschied Genuss- und Lustorientierte). Hier lohnt sich u. a. ein biographischer Rückblick auf das Zustandekommen der eigenen Konsumpraktiken und die Bedeutungen, die diese im Laufe der Sozialisation erfahren haben. Insbesondere das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit beeinflusst das Konsumverhalten der Interviewten wie u. a. die Aussagen des Interviewten Christopher zeigen. Er isst trotz

dessen, dass er bereits gesättigt ist, weiter, um das Gefühl von Geselligkeit und Zusammengehörigkeit zu seiner Familie verspüren zu können (Int. 4: 283; 430; 448). Werden Einflussfaktoren, nach denen sich der eigene Konsum ausrichtet, bewusst(er), so erhöht dies die Chance, selbstbestimmter und reflektierter zu konsumieren.

#### **Bildungsziel 7:**

*„Die Schüler und Schülerinnen gestalten die eigene Konsumentenrolle reflektiert in rechtlichen Zusammenhängen.“*

In Bildungsziel sieben werden rechtliche Zusammenhänge in Bezug auf Lebensmittel und Speisen thematisiert. Im Mittelpunkt dieses Bildungszieles steht das Wissen, wie auf dem Markt mit Lebensmitteln und Speisen umgegangen und diese vermarktet werden. Eventuelle Vorstellungen der Heranwachsenden, die Lebensmittelhersteller sind für die Gesundheit der Verbraucherinnen und Verbraucher verantwortlich und bringen keine der Gesundheit abträglichen Produkte auf den Markt, müssen diskutiert und rechtlich analysiert werden. Dazu gehört u. a. auch zu klären, welche Inhaltsstoffe in welcher Art und Weise auf den Produkten zu finden sein müssen und was diese bedeuten (z. B. Zucker, der sich in Form von verschiedenen Begriffen in der Zutatenliste „versteckt“). Die Schülerinnen und Schüler lernen, die Zutatenliste „zu lesen“ und Wesentliches verstehen und für sich nutzen zu können. Dieses Wissen kann u. a. auch Ängste dahingehend abbauen, zugelassene Lebensmittel würden eine toxische Menge an giftigen und/oder gesundheitsschädlichen Substanzen enthalten (vgl. Ergebnisse der NVS II-Studie) (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a). Andererseits erkennen die Heranwachsenden, dass auch die Wissenschaft nur die Erkenntnisse nutzen kann, die momentan vorliegen und u. a. die langfristige Wirkungsweise bestimmter Zusatzstoffe oder auch der Verzehr von genmanipulierten Lebensmitteln auf den menschlichen Organismus ungeklärt ist. Aktuelle Debatten wie die Einführung der Ernährungsampel können aufgegriffen und mit den Heranwachsenden diskutiert werden.

Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass die Interviewten nur bedingt über fundiertes Ernährungswissen verfügen, auf das sie beim Einkauf, der Zubereitung und dem Verzehr von Lebensmitteln zurückgreifen können. Der Gruppe der Genussorientierten weist dabei die besten Kenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung auf. Es gelingt ihnen u. a. auf Grund ihres Wissens, aber auch ihrer routinierten Handlungsabläufe in der Nahrungszubereitung im oftmals hektischen Alltag, Gerichte zuzubereiten, die Geschmack und Gesundheit vereinbaren und zeitlich verhältnismäßig schnell anzufertigen sind. Falls ein schnelles Gericht ihren gustatorischen Ansprüchen nicht genügt, *kochen* sie vor, frieren ein oder finden eine für sich andere gangbare Lösung. Sie sind auf keinen Fall bereit, Genusseinbußen hinzunehmen. Nicht allen Interviewten gelingt es, für ihren Essalltag adäquate Lösungen zu finden bzw. suchen viele der Befragten nicht aktiv danach. Dem Interviewten Klaus gelingt es u. a. nicht, den Arbeits- mit dem Essalltag positiv zu vereinbaren. Auf Grund des Zeitmangels ist es ihm

unmöglich, auf die für ihn wenig schmackhaften Fertigprodukte zu verzichten. Die Unzufriedenheit mit seinem Essalltag wächst, Lösungen sind aber nicht in Sicht.

#### **Bildungsziel 8:**

*„Die Schüler und Schülerinnen treffen Konsumententscheidungen qualitätsorientiert.“*

Bildungsziel acht knüpft an das Wissen des vorhergehenden Bildungsziels an, in dem es thematisiert, was qualitativ hochwertige Lebensmittel und Produkte ausmacht. Die Überzeugung, ein qualitativ hochwertiges Lebensmittel zu verzehren, beeinflusst den Geschmack und die Akzeptanz des jeweiligen Produktes erheblich. Für Lust- und Genussemfinden ist der subjektive Wert, der einem Lebensmittel zugeschrieben wird, bedeutsam und wirkt sich auf den als positiv bzw. negativ wahrgenommenen Geschmack aus. Über die unterschiedlichen Bewertungen erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass sich Einstellungen und Haltungen gegenüber zu Verzehrendem erheblich voneinander unterscheiden können. Sie lernen darüber andere Positionen kennen, die zum Nachdenken anregen und zum Überdenken der eigenen Vorstellungen führen können. Der individuell wahrgenommene Wert, der einem Lebensmittel zugesprochen wird, kann u. a. über die Methode des Warentests bewusst gemacht, analysiert und diskutiert werden.

Qualitativ hochwertige Lebensmittel werden in unserer Gesellschaft in den Leitmilieus vorwiegend mit eher gesundheitsförderlichen Lebensmitteln in Bio- und Öko-Qualität verbunden (Endres 2012). Diese Aussage wirft die Frage auf, warum die kulturell gestaltete Esskultur unserer Gesellschaft hochwertige Lebensmittel mit den genannten Aspekten verbindet. Darüber kann die Bedeutung der Entwicklung einer Esskultur herausgearbeitet werden. Es wird deutlich, dass insbesondere in Überfluggesellschaften über Esskultur eine Auswahl von Lebensmitteln getroffen werden soll, die die Bevölkerung langfristig gesund erhält. Es sollte dabei aber auch thematisiert werden, dass Genussmittel bzw. die bewusste Auswahl von Lebensmitteln zur sozialen Distinktion eingesetzt werden.

Die Typologie der Genussorientierten wählt verstärkt qualitativ hochwertige Produkte aus und assoziiert diese mit einem genussvollen Essen. Insbesondere Samira, Kai und Jürgen bringen zum Ausdruck, dass sie nur die Produkte mit Genuss verzehren können, die sie als wertvoll erachten. Dazu Jürgen: „Ich würde im Leben kein Ding essen, kein verseuchtes, minderwertiges Putenfleisch. Das ist ja alles mit Antibiotika, mit Tabletten und dem ganzen Kram, würde mir nicht auf den Tisch kommen“ (Int. 5: 128).

Bei der Gruppe der Genussorientierten wird häufig die Wertschätzung der eigenen Person über die ausgewählten und einverlebten Lebensmittel und Speisen ausgedrückt und durchaus im Sinne eines distinktiven Genussverständnisses genutzt. Demgegenüber stehen Aussagen des Interviewten Gerd, der deutlich macht, dass er alles isst, wenn es nur schmeckt. Um gesundheitliche Folgen des Einverlebten macht er sich nach eigener Aussage keine Gedanken (Int. 1: 563) (würde auch „Gammelfleisch“ essen). Darüber drückt er u. a. eine Geringschätzung der eigenen Person aus (isst z. B. immer die Reste auf Partys). Die Wertschätzung,

die einer Person zuteilwird, drückt sich oftmals in dem aus, wie er als Gast verköstigt wird (z. B. bei Samira) bzw. drückt sich im eigenen Verhalten hinsichtlich des Aufwands aus, der betrieben wird, um sich selbst eine schmackhafte Mahlzeit zuzubereiten. Dies kann u. a. der Aussage des Interviewten Kai entnommen werden:

**Kai:** „Ich habe das oft gehört von anderen, „da bin ich alleine, da koche ich mir nichts“, da sage ich hey ich bin doch für mich auch ein sehr wichtiger Mensch, der Wichtigste eigentlich, warum soll ich für mich schlechter kochen als wenn ich mit anderen Leuten zusammen esse, da gibt es für mich gar keinen Unterschied. Ich koche für mich alleine ganz genauso und aufwendig und ausgewählt wie wenn ich für mehrere Leute koche oder für meine Jungs“ (Int. 17: 261).

### **Bildungsziel 9:**

*„Die Schüler und Schülerinnen entwickeln einen nachhaltigen Lebensstil.“*

Im letzten Bildungsziel von REVIS, Bildungsziel neun, werden Inhalte aufgenommen, die die Entwicklung hin zu einem nachhaltigen Lebensstil thematisieren. Es wird sich mit ethischen Fragen auseinandergesetzt, in dem u. a. die Tierhaltung mehrperspektivisch betrachtet wird. Unterschiede zwischen konventionellem und ökologischem Landbau/Tierhaltung werden erarbeitet. Das genannte Bildungsziel thematisiert auch esskulturelle Muster und setzt sich mit der kulturellen Gewordenheit einer Gesellschaft u. a. an Hand von religiösen Tabus oder der Frage essbar/nicht essbar auseinander (Barlösius 2011).

Das Thema Genuss wird in diesem Bildungsziel u. a. berührt über die Vorstellung, welche Bedeutung ethischen Fragen im Hinblick auf Wohlgeschmack individuell zugestanden wird. Nahrungstabus werden auf ihre Hintergründe hin untersucht. Lebensmittel, die mit einem solchen Tabu belegt sind, werden meistens als ungenießbar titulierte, weil es alleine schon an der Vorstellung mangelt, diese verzehren zu können, denn, wie schon erwähnt und in den Interviews bestätigt: „Damit ein Nahrungsmittel gut zu essen ist, muss es gut zu denken sein“ (Kaufmann 2005, S. 19).

Die Interviewanalyse macht deutlich, dass sich insbesondere die Typologie der Genussorientierten um Fragen der Nachhaltigkeit kümmert und diese in ihren Essalltag mit einbezieht. Der Interviewte Kai beschreibt Genuss wie folgt:

**Kai:** „Es ist einmal der Genuss, dann der Ernährungswert und auch eine Verantwortung für die Umwelt. Ich sehe das Ganze ein bisschen komplexer als nur irgendwo Futter zu kaufen um satt zu werden. Es ist schön, ein gutes Glas Wein zu haben, der einem schmeckt, ein Stück Käse dazu und ein Stück tolles Brot und ich achte sehr darauf, dass die einzelnen Produkte eine entsprechende Qualität haben. Denn speziell wenn Sie kochen, kann hinten nichts Gutes raus kommen, wenn Sie vorne nichts Gutes rein stecken“ (Int. 17: 76).

Die Gruppe der Genussorientierten weist tendenziell stabile(re) familiäre Beziehungen auf, in der zumindest einer der beiden Partner ein solides, festes Einkommen erhält. Sie befinden sich tendenziell in ihren Vierzigern/Fünfundvierzigern und sind bereits über ihre Herkunftsfamilien



mit eher gesundheitsförderlichen und naturbelassenen Lebensmitteln in Berührung gekommen. Über die Ressourcen, die sie über ihre Herkunftsfamilien aufbauen konnten, weisen sie gute Voraussetzungen auf, um die Fähigkeit zu Genuss bewusst für sich zufriedenstellend gestalten und zusätzlich auf die Umwelt- und Sozialverträglichkeit achten zu können.

### **Schlussfolgerungen**

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Curriculum der EVB systematisch Möglichkeiten bietet, sich umfassend mit dem alltäglichen Essgenussverhalten auseinanderzusetzen. Genussfähigkeit kann über eine Vielzahl von verschiedenen Erkenntnissen und Erfahrungen im Unterricht ausgebildet und darüber eine bewusste(re) Gestaltung von Genuss angebahnt werden. Die Erfahrungen sowie das Wissen werden aufeinander bezogen und können, je nach Alter der Jugendlichen, zum reflexive(re)n Umgang mit Essgenuss und Genussfähigkeit beitragen. Der Zusammenhang von Genuss und Gesundheit, vom Zusammenspiel zwischen physischer, psychischer und sozialer Dimension beim Essen kann den Jugendlichen auf vielfältige Weise im Unterricht verstehbar und handhabbar gemacht werden. Bereits bestehende Ressourcen sollten dabei genutzt und ausgebaut sowie neue entwickelt werden. Der curriculare Rahmen ist somit gegeben, im schulischen Kontext für Essgenüsse zu sensibilisieren und Genussfähigkeit nach und nach aufbauen bzw. erweitern zu können. Wie allerdings auf die verschiedenen Ausgangsvoraussetzungen der Heranwachsenden eingegangen und diese berücksichtigt werden können, wird im Curriculum nicht thematisiert.

Das reformierte Konzept der EVB bietet Lernenden die Chance, sich mit ihrer Gewordenheit auseinanderzusetzen, in dem u. a. biographisch gearbeitet wird. Die Biographie des Einzelnen kann zum Mittel- und Ausgangspunkt für Lernprozesse werden. Darüber kann u. a. erkannt werden, dass Genussfähigkeit an Reifeprozesse gebunden ist, die sich altersspezifisch voneinander unterscheiden. Über den kumulativen Aufbau von Wissen wird dieser Aspekt berücksichtigt, so dass über die Jahre hinweg nach und nach ein fundiertes Basiswissen zu einem vernetzten Strukturwissen „anwachsen“ kann.

Auf Grund seiner evolutionsbiologischen Orientierung nach viel, süß, fett und herzhaft, stellt es für die Lernenden trotz des kumulativen Aufbaus von Genusskompetenzen eine Herausforderung dar, das Spannungsverhältnis zwischen Natur und Kultur abzubauen. Es gilt Möglichkeiten zu finden bzw. aktiv zu suchen, die Herausforderungen zwischen den naturbedingten menschlichen Geschmackspräferenzen und den kulturellen Gegebenheiten möglichst zu minimieren. Auf individuell passende Lösungen kann die schulische Ernährungsbildung im Unterrichtsgeschehen aber nur bedingt eingehen.

Eine positive Einstellung zu Genuss stellt eine Grundvoraussetzung dar, um Genuss im Essalltag einbauen zu wollen. Dazu ist es notwendig aufzuzeigen, dass und inwiefern Genuss gesundheitsförderlich ist. Diese Wissensvermittlung kann über die schulische Ernährungsbildung erfolgen. Die Integration und das Einbinden von Genüssen in den schulischen Alltag werden auf Grund der schulischen Rahmenbedingungen aber erschwert und nur bedingt umsetzbar sein. Der oftmals hektische und von Zeitnot geprägte Alltag lässt oftmals wenig Raum für genussvolle Erfahrungen.

Nach der Analyse des EVB-Curriculums bleibt offen, in wieweit die schulische Ernährungsbildung herkunftsbedingte Ungleichheiten ausgleichen und individuell auf Heranwachsende eingehen kann. Die vorliegende Studie zeigt aber, dass grundlegende Fähigkeiten zum Wahrnehmen von Genuss erheblich an die familiäre Genussphilosophie gekoppelt sind und über das tagtägliche Vorleben von den Heranwachsenden internalisiert werden. Schule und Unterricht können dies nur bedingt leisten. Zudem sind Genussfähigkeit und die Bedeutung, die Genuss einnimmt, milieuabhängig. Um sich auf Genüsse einlassen zu können, bedarf es zum einen einer grundlegenden Bedürfnisbefriedigung und zum anderen der Überzeugung, dass kontrollierter Genuss sinn- und wertvoll ist (Methfessel 2013, S. 32).

Dennoch und gerade im Hinblick dessen, dass Genussfähigkeit stark an die Herkunftsfamilie gekoppelt ist, ist es umso wichtiger, dass über Schule und schulische Ernährungsbildung ein breites Angebot und eine Vielfalt an Genusserfahrungen geschaffen werden. Darüber erhalten die Heranwachsenden Optionen für einen selbstbestimmte(re)n Umgang mit den eigenen Essgenüssen (Klafki 2007, S. 19 und S. 40; Schlegel-Matthies 2016). Dies schafft u. a. die Möglichkeit, bewusst(er) und reflektiert(er) mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einer Kultur im Überfluss umgehen zu lernen. Über die Erfahrungen, die die schulische Ernährungsbildung im Unterricht zur Anbahnung von Genusskompetenzen ermöglicht, stellt sie u. a. einen Beitrag zur Lebensalltagsbewältigung und Gesundheitsprävention dar (REVIS-Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen 2005<sup>24</sup>).

#### **4.2 Schlussfolgerungen aus den Erkenntnissen der Interviewanalyse für die schulische Ernährungsbildung**

Nachfolgend werden die durch die Interviewanalyse gewonnenen Erkenntnisse mit dem erarbeiteten Stand der Forschung in Kapitel eins und zwei verknüpft und auf die schulische Ernährungsbildung übertragen. Hierbei steht die zweite zu beantwortende Fragestellung der vorliegenden Arbeit im Mittelpunkt, was ein genuss- und sinnesorientierter schulischer Ansatz zu leisten vermag und wo seine Grenzen liegen. Es wird herausgearbeitet, welche Fragen und Zusammenhänge noch nicht abschließend geklärt sind und es noch zusätzlicher Forschung bedarf, um den Unterricht weiter zu entwickeln.

Diskutiert werden die Ergebnisse der Interviewanalyse entlang der Kategorien, die beim Vergleich der Genusstypologien herangezogen werden (vgl. Kapitel 3.4.2). Dabei wird den Kategorien gesundheitsförderlicher Ernährungsstil, Ernährungsverantwortung, Zufriedenheit mit dem Ess- und Essgenussalltag und Geschlecht kein eigenes Unterkapitel gewidmet, weil diese Kategorien in die Ausführungen der drei nachfolgenden Kategorien mit einfließen. Diese lauten:

- Genussfähigkeit
- Genussorientierung

---

<sup>24</sup> Siehe zeitnah das in Vorbereitung befindliche Studienbuch „Konsum, Ernährung, Gesundheit“, in dem die Bildungsziele noch eingehender und ausführlicher vorgestellt werden (Schlegel-Matthies et al. in Vorbereitung).

- Nahrungszubereitungskompetenzen

Eine Grenze hinsichtlich der Übertragbarkeit der vorliegenden Interviews auf Schule und schulische Ernährungsbildung besteht darin, dass die Ergebnisse nur bedingt auf Heranwachsende transferiert werden können. Biographie Forschung ist immer „in Abhängigkeit von der geistigen Situation der Zeit“ (Marotzki 2010, S. 175) zu betrachten. Die Kindheits- und Jugendphase der Befragten ist nicht mit der heutigen Situation des Aufwachsens zu vergleichen. Dadurch sind die Befragten in ihrer Kindheit und Jugend mit anderen Werten und Normen konfrontiert worden als die Heranwachsenden heutzutage. Zudem ist jede Biographie auf Grund der in Familie und familiären Umfeld gemachten Sozialisationserfahrungen einzigartig. Jedes Interview steht mit seinen Erkenntnissen zunächst für sich und kann nur bedingt auf andere Personen und andere Lebensumstände übertragen werden.

Es muss des Weiteren bedacht werden, dass die Interviewten aus der Retrospektive heraus über ihr Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten berichten. Durch die zeitliche Distanz zu den erinnerten Begebenheiten, wird vorrangig das erinnert, was für die Befragten in dieser Situation von Bedeutung gewesen ist bzw. heute noch wesentlich erscheint. Das kann zu verzerrten Darstellungen von Ess- und Genusssituationen führen. Trotz der Verzerrungen der Begebenheiten haben diese aber Relevanz, denn sie machen in ihrer Gesamtheit das ganz persönliche Genussbild, den Genussumgang und die Genusseinstellungen der Interviewten aus.

Die Bedeutung, die Genuss einnimmt, unterscheidet sich zwischen Jugendlichen und Erwachsenen. Einerseits stellt Essen für die Heranwachsenden in ihrem Alltag oftmals eine Nebensache dar (Bartsch 2008), andererseits schwanken sie zwischen ihrer spontanen Lust etwas verzehren zu wollen und einer zunehmenden Kontrolle insbesondere hinsichtlich Süßem (vor allem die Mädchen) (Dubé et al. 2005; Rieger 2016; Setzwein 2004). Es ist davon auszugehen, dass Genussfähigkeit bei den Jugendlichen gegebenenfalls angebahnt, aber noch nicht so intensiv erlebt werden kann, wie dies im Erwachsenenalter möglich ist (Bergler und Hoff 2002). Rieger (2016) kommt dennoch zum Schluss, dass Jugendliche insbesondere gemeinsame Mahlzeiten zusammen mit Familie und Freunden bewusst als Genussquelle wahrnehmen. Vorrangig wird dazu selbst Zubereitetes verzehrt.

Im vorhergehenden Teilkapitel 4.1 wurde zur Klärung der Frage, ob und inwiefern die Genuss-thematik in Schule und schulischer Ernährungsbildung eingebettet und berücksichtigt ist, das Curriculum der EVB durchgesehen. Das EVB-Curriculum weist vielfältige Möglichkeiten auf, Genussfähigkeit zu schulen und bewusst gestalten zu lernen. Berücksichtigt werden muss aber auch, dass die Jugendlichen auf Grund ihrer bereits gemachten Erfahrungen und ihrer Sozialisation unterschiedliche Voraussetzungen und Ressourcen mitbringen, um die Fähigkeit im Umgang mit Genuss ausbilden zu können. Offen bleibt, wie im Schulalltag mit den unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen der Heranwachsenden umgegangen bzw. diese eingebettet werden können.

Werden die Interviewaussagen der vorliegenden Arbeit betrachtet, so wird die Diskrepanz zwischen dem, was das EVB-Curriculum nach REVIS im Hinblick auf einen reflektierten Um-

gang mit Genuss anbahnen möchte und dem Ess- und Essgenussalltag der Befragten deutlich. Keiner der Befragten hat in den Interviews erwähnt, dass Schule im Kindes- und Jugendalter im Hinblick auf die Ausgestaltung des Essgenussverhaltens eine Bedeutung gespielt hat. Erst in der Ausbildungsphase haben zwei Frauen von den 26 Interviewten Erfahrungen gemacht, die als Bereicherung für das eigene Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten empfunden wurden. Paula berichtet davon, dass sie vorrangig Ernährungswissen aus der zweijährigen Ausbildung an einer hauswirtschaftspädagogischen Schule für sich hat mitnehmen können, Katja von anthroposophischen Ernährungsphilosophien, die sie während der Ausbildung zur Waldorferzieherin kennen und schätzen gelernt hat. Auf die Frage des Interviewers, wodurch sich ihr Ess- und Ernährungsverhalten entwickelt hat, antwortet Paula:

**Paula:** „Sicher am Elternhaus. Da wurde immer frisch gekocht oder vorwiegend, immer ist nicht korrekt. Dann habe ich über meine schulische Laufbahn 2 Jahre hauswirtschaftlich-pädagogische Hauswirtschaftsschule gemacht und da war ich automatisch konfrontiert mit Ernährungslehre“ (Int. 22: 48).

Bevor Katja von ihrer Ausbildung zur Waldorferzieherin spricht, geht sie auf den Essalltag ein, den sie durch ihre Herkunftsfamilie kennengelernt hat. Die familiäre Art sich zu ernähren, lehnt Katja mittlerweile ab.

**Katja:** „Ja. Ich habe mich einfach vielfältiger ernährt. Wirklich auch mehr Salate und mehr abwechslungsreich. Schon definitiv“ (Int. 25: 148). „Ja, dieses Vollkorn, dieses Frischkorn kannte ich nicht. Und auch genau, dieses Vollkornbrot. Oder überhaupt die Vollwertküche. Das wurde nie, da wurde einfach gesagt, ach Gott, so was isst du? Das wurde dann auch [von Katjas Herkunftsfamilie] kommentiert“ (Int. 25: 150). „(...) Und dann habe ich gearbeitet als normale Erzieherin und dann habe ich die Waldorfausbildung gemacht. Und durch diese, durch dieses kennenlernen und darin zu leben und da habe ich so die Bereicherung auch für mich selbst gespürt. Das war alles so rund, so stimmig. (...)“ (Int. 25: 154).

Trotz der benannten Grenzen, die die hier vorliegende Studie im Hinblick auf die schulische Übertragbarkeit aufweist, liefert sie Erkenntnisse im Hinblick auf den bisher wenig erforschten Genussumgang. Das Potential der vorliegenden Studie liegt u. a. darin, die benötigten Ressourcen aufzuzeigen, um Genuss wahrnehmen und aktiv in den Essalltag einbauen zu können. Diese Erkenntnisse können auf die schulische Ernährungsbildung übertragen und diskutiert werden, inwiefern die verschiedenen Ressourcen im schulischen Kontext ausgebildet werden können. Zudem werden über die vorliegende Studie genusshemmende und genussfördernde Faktoren deutlich. Auch hier kann hinterfragt werden, inwiefern u. a. genussfördernde Faktoren in den schulischen Alltag integriert und genusshemmende Faktoren minimiert werden können. In diesem Rahmen ist es zudem sinnvoll, die beiden Kategorien Genussorientierung und Nahrungszubereitungskompetenzen im Hinblick auf ihr Potential näher zu analysieren. Genussorientierung kann u. a. als Türöffner dienen, sich neuen Geschmäckern gegenüber zu öffnen. Nahrungszubereitungskompetenzen stellen die Voraussetzung dar, sich etwas Schmackhaftes zubereiten zu können. Zu klären bleibt, wie und inwiefern diese beiden Kompetenzbereiche in den schulischen Kontext einzubetten sind.

Nachfolgend werden Antworten auf die Frage gesucht, was ein genuss- und sinnesorientierter schulischer Ansatz zu leisten vermag. Es wird dabei kritisch hinterfragt, was Schule und schulische Ernährungsbildung bei den momentan vorzufindenden Rahmenbedingungen beitragen können, um Genussfähigkeit, Genussorientierung und Nahrungszubereitungskompetenzen ausbilden zu können. Wirkungsforschung im Bereich der Ernährungsbildung gibt es bisher wenig, so dass vorrangig Hypothesen bezüglich der schulischen Umsetzbarkeit aufgestellt werden müssen.

#### **4.2.1 Genussfähigkeit**

Auf der Fähigkeit, Genuss möglichst intensiv wahrzunehmen, liegt der Hauptfokus der vorliegenden Arbeit und ist didaktische Intention der schulischen Ernährungsbildung. Im vorliegenden Kapitel wird zunächst auf die Komplexität eingegangen, die dieser Begriff umfasst, um zu verdeutlichen, welcher Herausforderung sich die schulische Ernährungsbildung angesichts ihrer in REVIS formulierten Ziele stellt.

Genussfähigkeit ist gegeben, wenn laut Definition vorliegender Arbeit, Genuss bewusst herbeigeführt, kontrolliert und beendet werden kann (vgl. Kapitel 1.3.3). Die angeborene Lust am Essen kann demnach gesteuert werden. Genussfähigkeit kann erlernt werden und bedarf des reflektierten Umgangs. Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass die Ausbildung von Genussfähigkeit u. a. stark abhängig ist von den personalen Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Je nachdem, welche Einstellung zu Genuss im Laufe der Lebenssozialisation erworben worden ist, steigt bzw. fällt die Motivation und Volition sich mit Genuss reflektiert auseinanderzusetzen. Auf Grund dessen, was in der vorliegenden Arbeit mit dem Begriff der Genussfähigkeit impliziert wird, kann dieser mit dem Begriff der Genusskompetenz gleichgesetzt werden, die im didaktischen Kontext angestrebt wird<sup>25</sup>.

Die Fähigkeit Genuss so intensiv wie möglich und ohne Schuldgefühle wahrnehmen zu können, stellt ein sehr anspruchsvolles Ziel dar, dass nur ein Drittel der deutschen Bevölkerung erreicht (Bergler und Hoff 2002, S. 243 ff.). In der vorliegenden Arbeit verfügen sechs von 26 Interviewten über derartig hohe Genusskompetenzen. Die sechs Befragten gehören alle der Typologie der Genussorientierten an. Von den Ratio- ebenso wie von den Lustorientierten verfügt keiner der Interviewten über Genussfähigkeit im Sinne der der Arbeit zugrunde liegenden Definition. Dieses Ergebnis weist daraufhin, dass Genussfähigkeit an gewisse „Rahmenbedingungen“ geknüpft ist.

Werden die verschiedenen Typologien der vorliegenden Arbeit betrachtet, so fällt auf, dass sich die Ressourcen der Befragten, die ihnen zum Bewältigen des Alltags zur Verfügung stehen, stark voneinander unterscheiden. Die Menschen, denen es gelingt, Genussfähigkeit auszubilden, weisen bestimmte Ressourcen auf, die es ihnen erleichtern, Genuss intensiv und ohne Reue wahrnehmen zu können. Darunter fallen u. a. hohe Nahrungszubereitungs-

---

<sup>25</sup> Die Studie von Bergler und Hoff (2002) ist eine der wenigen Studien, die Genussverhalten untersucht hat. Auch in dieser Arbeit wird Genussfähigkeit im Sinne einer Kompetenz verwendet. Erst in der Zusammenführung von Wissen, Können, Verstehen, Reflexion ebenso wie Volition und Motivation kann sich Genussfähigkeit ausbilden.

kompetenzen, Geschmacksvorlieben bezüglich vorrangig gesundheitsförderlicher Lebensmittel und Speisen, die Bereitschaft Geld und Zeit in die Zubereitung von Lebensmitteln zu investieren und eine stark ausgeprägte Genussorientierung.

Die Genussorientierten der vorliegenden Arbeit haben ihre hohen Genusskompetenzen insbesondere über ihre Familien erworben. Auch der Stellenwert, der Essen, Essgenuss und Ernährung familiär zugewiesen wird, spiegelt sich im Ess- und Essgenussverhalten der Befragten wieder.

**Max:** „Mein Vater hat auch schon immer gekocht. Und das war dann, schon immer von Kind auf eine Begeisterung oder mit Interesse auch bei den Großeltern in Frankreich in der Küche zu stehen. Und wenn die Großeltern für das Kind kochen dann kommt dann auch das Rezept auf den Tisch was das Kind mag. Und da wird dann mitgeholfen“ (Int. 26: 120).

Über die Eltern und Großeltern hat der Großteil der Genussorientierten den Umgang mit Essgenüssen übernommen. Sie haben vorgelebt bekommen und darüber selber erfahren, wie bereichernd Genuss sein kann. Sie genießen vorwiegend kontrolliert, ohne die Kontrolle als negativ oder einschränkend wahrzunehmen. Sie lassen sich von ihren Körpersignalen leiten und orientieren sich an diesen im Hinblick auf die von ihnen verzehrte Menge. Da ihr Geschmack hinsichtlich gesundheitsförderlicher Lebensmittel und Speisen sozialisiert ist, assoziieren sie Genuss nicht mit einem Verlust an Geschmack oder einer negativen Folge bezüglich ihrer Gesundheit. Dadurch genießen sie weitgehend frei von Schuldgefühlen und Reue (Bergler und Hoff 2002; vgl. auch aktuelle Studie von Ellrott und Hauck 2017). Die positive Einstellung und Haltung zu Genuss unterscheidet die Genussorientierten von den Gruppen der Ratio- und Lustorientierten, die Genüsse oftmals als Stressor erleben.

Die vorliegende Interviewanalyse macht deutlich, welche Ressourcen benötigt werden, damit ein reflektierter Genussumgang entwickelt werden kann. Es muss in Anbetracht der benötigten Ressourcen kritisch hinterfragt werden, ob es allen Jugendlichen am Ende ihrer Schullaufbahn gelingen kann, reflektiert mit ihren hedonischen Nischen umzugehen. Dies erreichen auch Erwachsene nur zu einem Drittel wie die Bergler und Hoff Studie (2002, S. 243 ff.) gezeigt hat. Bei den Lehrkräften sollte es diesbezüglich nicht zu einer unrealistischen Fehleinschätzung und Überschätzung ihrer eigenen Möglichkeiten kommen.

Die Herkunftsfamilie der Heranwachsenden weist eine besondere Bedeutung bei der Ausbildung von Genussfähigkeit auf. Gerade im Hinblick dessen wächst die Bedeutung der schulischen Ernährungsbildung, bei allen Kindern und Jugendlichen ein selbstbestimmte(re)s und reflektierte(re)s Essgenussverhalten anbahnen zu können. Das EVB-Curriculum gibt dafür die fachdidaktische Orientierung vor, u. a. über Sinnesbildung Genussfähigkeit schulen zu können (vgl. Kapitel 4.1.1). In Anbetracht der Komplexität von Genussfähigkeit und der Ressourcen, die angesichts der vorliegenden Studie grundlegend scheinen, um Genussfähigkeit ausbilden zu können, befindet sich Schule und schulische Ernährungsbildung in einem Dilemma zwischen hohen Zielen und Überforderung, diese erreichen zu können. Die schulische Ernährungsbildung kann weder qualitativ noch quantitativ den Stellenwert und die Bedeutung

einnehmen, die das tagtägliche Vor- und Ausleben von Genusswerten und Genusserfahrungen von nahe stehenden Personen im familiären und/oder Freundeskreis einnehmen. Sie kann aber durch den kumulativen Aufbau von Wissen u. a. Werte und Normen von alltäglichen Begebenheiten „sichtbar(er)“, darüber auch reflektierbar(er) und zugänglicher machen, so dass sich die Heranwachsenden bewusster für einen bestimmten Umgang mit Genussvorlieben entscheiden können.

Vielfältige Einflussfaktoren wirken auf das Ess- und Essgenussverhalten und erschweren ein bewusstes Handeln. Hinzu kommt, dass der heutige Essalltag durch eine hohe Anzahl an industriell gefertigten, hochkalorischen und mit Zusatzstoffen angereicherten Produkten eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise und insbesondere schuldfreien Umgang mit Essvorlieben erschwert (Heseker 2016, S. 86 ff.; Methfessel et al. 2016, S. 56 ff.). Jugendliche entscheiden über ihre Essenswahl mit, sind aber nicht gänzlich unabhängig von ihrer Herkunftsfamilie.

Auf Grund der Komplexität des Essgenussverhaltens stellt es zudem eine Herausforderung dar, den Schülerinnen und Schülern über die schulische Ernährungsbildung die einzelnen Aspekte und Zusammenhänge aufzeigen zu können, die es bedarf, um das eigene Genussverhalten verstehen und nachvollziehen zu können. Auch biographische Methoden können die Komplexität der Genusshandlungen nur begrenzt und auszugsweise darstellen (Bartsch und Methfessel 2014; Heindl 2003).

Genussfähigkeit stellt zudem eine Fähigkeit dar, die sich je nach Alter und zu leistender Entwicklungsaufgaben ein Leben lang verändert und somit nicht am Ende der Schullaufbahn als abgeschlossen gelten kann (Bergler und Hoff 2002, S. 105 ff.). Es bedarf der kognitiven Reife, um sich reflexiv mit dem eigenen Genussumgang auseinandersetzen zu können. Die Fähigkeit zur Metakognition wird aber erst im Laufe der Pubertät nach und nach ausgebildet (Schneider und Lindenberger 2012, S. 45 ff.). Die im EVB-Curriculum aufgeführten Kompetenzen sind somit entwicklungsbedingt limitiert. Es darf nicht davon ausgegangen werden, dass am Ende der Schullaufbahn alle Heranwachsenden über die anzustrebenden Kompetenzen verfügen.

Es stellt sich die Frage, wie in der schulischen Ernährungsbildung mit der Heterogenität der Heranwachsenden und ihren unterschiedlichen Voraussetzungen, mit denen sie in die Schule kommen, umgegangen werden kann. Die vorliegende Studie hat erkennen lassen, dass Bildung eine wichtige Ressource darstellt, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, den eigenen Genussumgang gestalten zu können.

Ernährungswissen ist eine der Stärken, die die Gruppe der Genussorientierten und auch einen Großteil der Ratioorientierten ausmachen. Das Fachwissen der Genuss- und Ratioorientierten bezieht sich zum einen auf fachwissenschaftliche Ernährungskennntnisse und zum anderen auf fachwissenschaftliches Knowhow im Umgang mit Lebensmitteln wie z. B. im Hinblick auf Gartechniken, das Vermeiden von Geschmacksverstärkern, schonende Zubereitungsweisen. Insbesondere versteht es die Gruppe der Genussorientierten das Ernährungswissen im Alltag anzuwenden. Die Gruppe der Ratioorientierten setzt ihr fundiertes Ernäh-

rungswissen unterschiedlich ein. Martina nutzt ihr Wissen im Bereich Ernährung vorrangig, um ihre Figur im Hinblick auf das westliche Schlankheitsideal zu modellieren.

**Martina:** „(...). Außer, es ist etwas was ich so eingespeichert hat, dass ich das definitiv nicht esse.“ (Int. 20: 304) „Weil ich weiß, was drin ist. (...)“ (Int. 20: 308).

**Martina:** „(...). Manchmal hat es nicht so geschmeckt, weil es ganz fad war. Aber da kann ich mir sagen, es war ja gesund. Und freue mich dann auf die Sündigertage, ja, morgen Mittag kann ich mir ja etwas gönnen“ (Int. 20: 373).

Klaus beschreibt zunächst sein abendliches Snacken vor dem Fernseher, bevor er näher auf sein Verhältnis zu Süßigkeiten eingeht. Ihm gelingt es nicht, den Genuss von Süßigkeiten in ein für ihn positives Maß zu wandeln.

**Klaus:** „Davor ist es Ärgernis über sich selbst. Dass man mit der Situation nicht anders umgehen konnte. Dann kommt die Befriedigung. Dann kommt wieder der Ärger über sich selbst, weil man wieder was gegessen hat und wieder Kalorien zu sich genommen hat und man ist zu dick und dann kommt wieder Frust“ (Int. 12: 287).

**Klaus:** „Ja. Es geht bei mir nicht um den Genuss, sondern um die Süßigkeit. Man isst dann die halbe Tafel, aber der Genuss ist schon nach dem ersten Stück erledigt. (...)“ (Int. 12: 295).

Der Interviewte Max hingegen nutzt sein Fachwissen, um seinen Essalltag in die von ihm gewünschte und gesundheitsförderlichere Weise verändern zu können.

**Max:** „Ja da war, gar kein Sport. Ich habe mit 29 erst konsequent mit Sport angefangen. Dann immer eine Portion mehr gegessen als man braucht. (...). Aber ich habe viel gegessen, viel Sahne gegessen, viele Sahneprodukte, habe da auch, das ist auch ein Stückweit nicht so konsequent bei den Süßigkeiten bin. (...)“ (Int. 26: 276) „Ich habe mich das erste halbe Jahr ganz bewusst konditioniert. Ganz klar, das möchte ich einfach sagen, ich habe nicht gehungert, ich habe, mir war es wichtig, dass ich eine gesunde Umstellung mache. Ich habe weder gehungert noch gefastet, ich habe einfach die Ernährung umgestellt. Ich habe auch nichts gegessen was mir nicht schmeckt (...)“ (Int. 26: 278).

Der Großteil der Lustorientierten weiß auch um eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise, praktiziert sie aber nur bedingt wie die nachfolgenden Zitate von Roland, Hans und Paul zeigen. An diesen Aussagen kann verdeutlicht werden, dass nicht nur reines Fachwissen benötigt wird, um Wissen in Handeln zu überführen.

**Roland:** „Es soll gut sein, mal einen Apfel zu essen, 1 Apple a day, das habe ich gehört, ich habe gehört 1 Apfel abends vor dem Schlafengehen soll gut sein, Kiwi soll auch gut sein, auch Banane, Vollkornbrot soll auch gut sein, 1mal die Woche Fisch soll auch gut sein, viel Wasser trinken soll auch gut sein, aber ob man das ständig beherzigt und schafft ist die andere Sache“ (Int. 14: 101).

**Hans:** „... Und da war da eine riesige Apfelabteilung, das hat nach Apfel gerochen. Ja, das war - da waren aber alle Sinne unterwegs und alle Äpfel, bestimmt zehn, fünfzehn verschiedene Apfelsorten. Die da gelagert waren. Da habe ich richtig Lust auf Apfel gehabt. Bin aber dann eine viertel Stunde später ins Eiscafé und habe ein Eis gegessen. Das war



*ein Spiegelei Eis. Also zwei Aprikosen, darum fett Sahne und Eierlikör und so. Aber das ist Leben“ (Int. 16: 73).*

**Paul:** *„(...) Also ansonsten Schokolade, Joghurtdrops, ja. Da gibt es immer irgendwie, da bin ich immer irgendwie der mit diesem Gierfaktor. Man fängt an und kann einfach nicht aufhören“ (Int. 7: 59). „(..). Genauso mit der Chips Tüte wenn sie halb angefangen ist. Dann muss sie auch irgendwie leer werden. Es gibt wirklich nur selten Momente, wo ich es schaffe – wenn ich mal allein zuhause bin abends vor dem Fernsehen, die Chips Tüte am nächsten Tag mit noch ein bisschen Inhalt zu haben. Da ist sie meistens leer. Das wollte ich sagen mit diesem Gierfaktor“ (Int. 7: 63).*

Die Wissensvermittlung kann eine Stärke der schulischen Ernährungsbildung darstellen. Wie aber die Interviewbeispiele zeigen, reicht das Ernährungswissen alleine nicht aus, um einen für sich positiven Genuss Umgang entwickeln zu können. Vermutet wird, dass hier reflektierte Genusserfahrungen weiterführen. Schule und Unterricht können zudem keine Einzelberatung ersetzen, in der u. a. Essenssituationen untersucht werden wie das zwanghafte Leeren einer Chips Tüte beim Befragten Paul. Inwiefern Bildung und Wissenszuwachs als zentrale Ressourcen in der schulischen Ernährungsbildung dazu beitragen können Genussfähigkeit zu schulen, bedarf somit weiterer Forschung.

Die momentan häufig distinktiv geführte Genussdiskussion, in der Genuss mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln in Bio- und Öko-Qualität gleichgesetzt wird, hilft bezüglich eines verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Essgenussverhaltens kaum weiter. Das Gegenteil ist oft der Fall, denn über den distinktiven Gebrauch von Genuss werden viele Menschen ausgegrenzt (Barlösius 2014 und 2011; Methfessel 2005a). Das bestätigt sich auch in der vorliegenden Arbeit: Essgenuss wird von der Gruppe der Genussorientierten häufig als Mittel zur Distinktion und damit Ausgrenzung derer, die vermeintlich nicht „wissen“, wie „richtig“ genossen wird, eingesetzt. Samira äußert sich z. B. wie folgt: „(...) ich muss lachen, weil mein Sohn hat sich immer geärgert, warum kochst du jetzt für uns, wir können selbst Pizza oder Ravioli aus der Dose, und ich habe gesagt nein, ihr seid keine Penner. (...)“ (Int. 24: 215).

Der Umgang mit Genuss hängt stark von den eigenen biographischen Erfahrungen ab, die gemacht werden konnten. Die Schülerinnen und Schüler identifizieren sich mit Genussleitbildern. Die Erfahrungen, die im Laufe eines Lebens gemacht werden, werden mit Bedeutungen auf Grund der durch sie erlebten Emotionen versehen und im limbischen System gespeichert (Methfessel et al. 2016, S. 58 ff.). Diese sind immer im Zusammenhang mit den verschiedenen Lebenskontexten zu sehen, in denen sie erworben wurden. In diesen macht der individuelle Umgang mit Essgenuss durchaus einen Sinn, auch wenn dieser sich eher in gesundheitsabträglichem Verhalten äußert (Zocher 2017). Daher ist es wichtig, dass Lehrpersonen reflektiert mit Essgenüssen umgehen können, um zu vermeiden, einzelne Schülerinnen und Schüler über einen distinktiven Umgang abzuwerten. Vielmehr stellt Essverhalten eine Möglichkeit dar, die eigene Persönlichkeit auszudrücken (vgl. Kapitel 2.2.2.3.2). Eine Abwertung der jugendlichen Genussvorlieben kann daher als eine Abwertung der eigenen

Persönlichkeit wahrgenommen werden. Dies kann eine Verslossenheit der Heranwachsenden nach sich ziehen und bringt diese in ihrem Umgang mit Genuss nicht weiter (Rieger 2016).

Genuss braucht Zeit. Zeit stellt eine Grundvoraussetzung dar, die benötigt wird, um den jeweiligen Genuss bewusst und mit allen Sinnen aufnehmen zu können. Nur, wenn Genuss bewusst wahrgenommen wird, kann sich an die genussvolle Erfahrung erinnert werden (Gruber 2015, S. 77 ff.; Macht 2014, S. 76 ff.). Dazu bedarf es der Achtsamkeit auf den genussvollen Moment. Wird man u. a. durch Hektik und Stress abgelenkt, nimmt das Gehirn den Genuss nicht wahr. Ohne den wahrgenommenen Genuss bleibt aber auch die entspannende Wirkung des Genusses aus (Gruber 2015, S. 70 ff.). Wird der Blick ganz bewusst auf das zu Verzehrende gelenkt kann beobachtet werden, dass sich das Essverhalten verändert. Es verlangsamt sich, da die verschiedenen Sinne Zeit benötigen, das Erlebte wahrzunehmen und zu verarbeiten (Gruber 2015, S. 85).

Zeit ist ein wesentlicher Faktor, um Genuss beim Essen überhaupt bewusst wahrnehmen zu können (Koppenhöfer 2015; Lutz und Koppenhöfer 1983). In der vorliegenden Arbeit werden als genusshemmende Faktoren von den Interviewten besonders Hektik und Stress empfunden. Werden die Genussregeln von Lutz und Koppenhöfer betrachtet, so muss festgestellt werden, dass im Unterricht vor allem Regeln wie „Genuss braucht Zeit“ und „Genuss geht nicht nebenbei“ (Koppenhöfer 2015, S. 25; Lutz und Koppenhöfer 1983, S. 112 f. und S. 114) auf Grund der Zeitnot schwer zu erreichen sind.

In Anbetracht des limitierenden schulischen Zeitfaktors stellt sich zum einen die Frage, inwiefern Genusserlebnisse in der Schule überhaupt möglich sind. Zum anderen muss hinterfragt werden, ob das traditionelle Unterrichtskonzept mit einer „Dreiteilung“ des Unterrichts in Wissensinput, Nahrungszubereitung und Verzehr der zubereiteten Speisen, dem Aufbau von fundiertem Ernährungswissen, -fertigkeiten und -fähigkeiten in Theorie und Praxis gerecht werden kann (Bartsch und Bürkle 2013; Methfessel und Schlegel-Matthies 2013). Erschwerend kommt noch hinzu, dass viele Schülerinnen und Schüler mit der Erwartung in den Unterricht gehen, eine sättigende Mahlzeit zu erhalten. Es sollte thematisiert werden, dass es sich bei einer schulischen Esssituation um eine Lehrsituation und nicht um eine idealtypische Mahlzeit handelt, in der die Regeneration im Vordergrund steht (Barlösius 2011; Bartsch 2008; Bartsch und Bürkle 2013). Das traditionelle Unterrichtskonzept muss hier hinterfragt werden.

Um Genuss wahrnehmen zu können, müssen die Sinne geschärft und trainiert werden (Bergler und Hoff 2002, S. 160). Neben Nahrungszubereitungskompetenzen spielen Sinneserfahrungen mit eher naturbelassenen Lebensmitteln eine wichtige Rolle bei der Geschmacksentwicklung (Heindl 2007, S. 44 f.). Lutz und Koppenhöfer merken dazu an, dass „die Sinne (..) im Laufe einer menschlichen Entwicklung ausdifferenziert werden [müssen], um genießen zu können“ (Lutz und Koppenhöfer 1983, S. 113). Es geht darum, feinste Nuancen wahrnehmen und nicht nur süß von sauer und bitter unterscheiden zu können. Daher sollten Erfahrungen mit naturbelassenen Lebensmitteln in der schulischen Ernährungsbildung ange-

strebt werden (Oepping et al. 2005). Darüber sollen die Heranwachsenden die Möglichkeit zur Geschmackswahrnehmung und Geschmackserweiterung haben sowie die Unterschiede zu industriellen Produkten erfahren können (Methfessel 2015).

Die Lebensmittelindustrie kreiert vorwiegend Produkte, die sich nach den genetischen Orientierungen des Menschen im Hinblick auf viel, fett, süß und umami ausrichten (Methfessel et al. 2016, S. 54 ff.). Verzehren Kinder vorwiegend industriell gefertigte Produkte, so gewöhnen sie sich an den intensiven Geschmack dieser Lebensmittel. Hinzu kommt, dass Kinder in jungen Jahren über das Doppelte an Geschmacksknospen verfügen wie Erwachsene. Sie nehmen den Geschmack der Lebensmittel somit noch intensiver wahr. Da Geschmack Gewohnheit ist, gewöhnen sich Heranwachsende an die intensiv schmeckenden industriell gefertigten Produkte und lehnen tendenziell naturbelassene Lebensmittel eher ab. Industriell gefertigte Produkte weisen überwiegend eine hohe Energiedichte bei gleichzeitig geringer Nährstoffdichte auf. Tendenziell besteht dadurch die Gefahr einer Gewichtszunahme sowie eines Nährstoffmangels. Die Ausbildung und Schärfung der Sinne soll dazu beitragen, im naturbelassenen Geschmack der Lebensmittel Wohlgeschmack zu entdecken und die Intensität der industriell gefertigten Produkte nicht zu benötigen. Um (Ess-) Genuss im Hinblick auf naturbelassene Lebensmittel entwickeln zu können, bedarf es gezielter, sich regelmäßig wiederholender Sinnesschulungen.

*„Geschmack wird zur Ressource für Gesundheit und rückt ins Zentrum einer nachhaltigen Verbraucherbildung. Jede alltägliche Konsumententscheidung, die der geschmackliche gebildete Verbraucher selbstbewusst, preis- und qualitätsorientiert trifft, ist Ausdruck seines Lebensstils“ (Heindl 2007, S. 45).*

Um gesundheitsförderliche Lebensmittel mit Lust und Genuss verzehren zu wollen, müssen diese eine schmackhafte Variante darstellen. Wer sich nicht einmal vorstellen kann naturbelassene und gesundheitsförderliche Lebensmittel zu verzehren, wird sie vermutlich auch nicht essen. Das, was gut zu essen ist, muss demnach auch gut zu denken sein (Kaufmann 2005, S. 18).

Dass die haushaltsbezogene Bildung noch immer mit Vorurteilen ein „Koch- und Nähfach“ zu sein konfrontiert wird, zeigt sich beispielsweise im Schulalltag im Fach Alltagskultur, Ernährung, Soziales (AES) im Bundesland Baden-Württemberg. Gerade in Anbetracht der Ausbildung von Kompetenzen wie der zur intensiven Wahrnehmung von Genuss, bedarf es der Verzahnung von Theorie, Praxis und der Reflexion der beiden Bereiche. Ohne Ernährungswissen wird die Praxis zur „blinden Routine“ und ohne Nahrungszubereitungskompetenzen das Wissen zu „trägem Wissen“. Erst die Reflexion von Wissen und Können ermöglicht es zu „handlungssteuerndem Wissen und reflektiertem Können“ (Brandl 2012, S. 12) bzw. im Hinblick auf das vorliegende Thema zu einem bewusste(re)n und reflektierte(re) Genussumgang zu gelangen.

#### 4.2.2 Genussorientierung

Die Kategorie Genussorientierung bezieht sich in der vorliegenden Arbeit auf die Bedeutung, die Essgenuss im Lebensalltag der Befragten einnimmt. Vor allem für das psychosoziale Wohlbefinden ist Genuss im Allgemeinen zentral (Bergler und Hoff 2002, S. 290 ff.). Dies hat auch die aktuelle Genussstudie 2017 (Ellrott und Hauck 2017) bestätigt.

*„Menschen, die sich selbst als Genießer beim Essen einschätzen, haben eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit als jene, die sich als Nicht-Genießer einschätzen. Genießer bewerten zudem ihre Ernährung im Vergleich zu Nicht-Genießern als gesünder. Sie haben beim Essen seltener ein schlechtes Gewissen, können besser kochen und bereiten auch häufiger warme Mahlzeiten selbst zu“ (Ellrott und Hauck 2017, S. 1).*

Vorliegende Interviewanalyse kommt hinsichtlich der Genussbedeutung im Alltag zu den gleichen Ergebnissen wie die Studie von Bergler und Hoff (2002) sowie die aktuelle Genussstudie 2017 (Ellrott und Hauck 2017). Genuss weist für nahezu alle Interviewten einen hohen Stellenwert auf. Nur Birgit und Gerd bilden hier eine Ausnahme. Die übrigen Interviewten, gleich welcher Genusstypologie, erleben Essgenuss als etwas Positives und Wertvolles, als Quelle der Freude und Lebenslust. Ist die Genussorientierung stark ausgeprägt, kann sie Zweifel und schlechtes Gewissen beim Verzehr mancher Speise aufwiegen (siehe z. B. Tanja). Unterschiede lassen sich zwischen den Typologien hinsichtlich der Priorität feststellen, die Genussorientierung im Lebensalltag einnimmt. Für den Typus Genussorientierte stellt Genuss die oberste Priorität beim Essen dar. Die Bedeutung von genussvollem Essen nimmt bei den Ratio- und Lustorientierten ab. Als Beispiel dafür kann Susannes Aussage herangezogen werden: „Ich bin der Mischtyp zwischen Genusssesser und Hektikesser. Also arbeitsbedingt eben oft wenn man halt nicht viel Pausen hat dann muss man schnell essen, (...)“ (Int. 15: 86).

Dennoch suchen alle Befragten in ihrem Essalltag nach genussvollen Momenten, wenn sie sich ergeben. Birgits und Gerds Umgang mit Genuss ist eher pathologisch zu sehen.

Die Bedeutung von Essgenuss kann durchaus hoch sein, muss aber nicht damit einhergehen, dass Essgenuss individuell möglichst intensiv wahrgenommen und ausgelebt werden kann. Genussfähigkeit und -orientierung bedingen sich somit nicht wie die vorliegende Interviewanalyse gezeigt hat. Als Beispiele dafür können die Gruppen der Ratio- und der Lustorientierten herangezogen werden. Trotz zum Teil hoher Genussorientierung ist die Genussfähigkeit bei allen Befragten dieser beiden Typologien eingeschränkt, wie am Beispiel von Jürgens Aussage entnommen werden kann:

**Jürgen:** „ ... Ist genauso mit dem Trinken. Ich trinke unwahrscheinlich gern guten Wein, und dann ist es auch so, wenn irgendwo sitzen Bekannte noch dabei da trinkst du nicht einen Wein da trinkst du zwei Wein, ach das schmeckt gerade so gut dann trinkst du drei Wein, und das ist halt manchmal auch ein bisschen grenzwertig, dass man zu viel in sich reinschüttet, aber es schmeckt eben. Und dann sagst du dir ja gut das war jetzt mal gut jetzt hältst du dich mal wieder zurück, und (...) sagt komm hör doch auf du lebst nur ein Mal (lacht)“ (Int. 5: 153).

Je höher die Genussorientierung und die Bedeutung von Genuss im Essalltag sind, desto wichtiger ist es, diesen regelmäßig mit gutem Gewissen nachgehen zu können. Ein Teil der Gruppe der Ratio- und alle Lustorientierten leiden darunter, dass sie die verschiedenen Bedürfnisse in ihren Ess- und Essgenussalltag nicht zu integrieren vermögen. Insbesondere fällt es den beiden Typologien der Ratio- und Lustorientierten schwer, einen für sie unbeschwer-ten Genussumgang zu finden (vgl. Kapitel 3.4.3). Dennoch nehmen alle Befragten Essen als Quelle der Freude wahr. Sogar in den Interviews von Birgit und Gerd lassen sich Situationen finden, in den sie Essen genießen können.

Die Freude am Essen kann auch in der Schule und im Unterricht als Türöffner dienen, sich gegenüber unbekannten Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen zu öffnen. Dies stellt für die Verkostung und den Verzehr von eher gesundheitsförderlichen und naturbelassenen Lebensmitteln und Speisen eine gute Voraussetzung dar, den eigenen Geschmack erweitern und ergänzen zu können. Daher müssen gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen als eine echte und schmackhafte Alternative erfahren werden, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, von den Heranwachsenden ausgewählt und verzehrt zu werden (Kaufmann 2005, S. 18).

Die große Chance von Familie und ernährungsbildenden Institutionen ist zudem darin be- gründet, dass in einem weitestgehend vertrauensvollen und geschützten Raum Heranwach- sende an neue Geschmäcker herangeführt, neue Genüsse gemeinsam erschlossen und der Umgang mit Genussquellen hinterfragt werden können (Methfessel et al. 2016). In der Lern- gruppe probieren manche Kinder und Jugendliche durchaus mehr als zu Hause, wenn sie sehen, dass ihre Klassenkameradinnen und -kameraden die jeweiligen Speisen verzehren.

Grundlegend dafür sich an neue und zum Teil unbekannte Lebensmittel und/oder auch Zu- bereitungsweisen heranzuwagen, setzt Vertrauen voraus, dass diese Speisen verträglich und schmackhaft sind. Zudem müssen die persönlichen Verzehrsgrenzen gewahrt werden. Als Beispiel dafür kann angeführt werden, dass bei einer Blindverkostung einer Vegetarie- rin/einem Vegetarier keine Lebensmittel zum Probieren gegeben werden dürfen, die auf Grund der eigenen Lebensphilosophie als nicht akzeptabel angesehen werden. Das würde einem Vertrauensbruch gleichkommen. Gleiches gilt für religiös bedingte Verzehrsgrenzen.

In einem vertrauensvollen und wertschätzenden Miteinander, in der Geschmackseindrücke und Genussvorlieben gleich welcher Art geäußert werden dürfen, können erinnerungswerte Begebenheiten und Situationen entstehen. Diese Momente werden zusammen mit dem jeweilig verkosteten Geschmack im limbischen System gespeichert (Heindl 2007, S. 42 f.; Methfessel et al. 2016, S. 60 f.). Positiv verankerte Lebensmittel und Speisen möchten wie- der verzehrt werden und können darüber in das persönliche Geschmacksrepertoire aufge- nommen werden. Verzehrzwang dagegen führt vorwiegend dazu, dass die unter Zwang und in unangenehmer Atmosphäre verzehrten Speisen oftmals ein Leben lang abgelehnt werden (Brombach 2000b; vgl. auch vorliegende Studie z. B. bei Gerd). Ein Beispiel dafür stellt die Aussage von Gerd und seine Begründung für die Ablehnung von Gemüse dar. „Wahrschein- lich, weil ich früher immer Gemüse essen musste. Das nehme ich mal an. Da gab es haupt- sächlich Gemüse. Die Hand meiner Mutter war kräftig“ (Int. 1: 127).

Essen bedeutet Überleben, Essen bedeutet Freude. Über das Essen werden u. a. Bedürfnisse nach Lust und Zugehörigkeit befriedigt (Grawe 2004, S. 183 ff.). Bezüglich der Forderung nach einer verstärkten genussorientierten Ausrichtung der schulischen Ernährungsbildung muss aber dennoch die Frage aufgeworfen werden, ob dieser Ansatz alltagstauglich ist. Wenn der Stellenwert und die Bedeutung des Genussthemas insbesondere von den Lehrkräften durchdrungen werden, kann dies die Wahrscheinlichkeit erhöhen, mehr Genussinseln im Unterricht zu integrieren bzw. andere Prioritäten im Schulalltag zu setzen. Eine Möglichkeit könnte darin bestehen, dem Verzehr und der Verkostung von Speisen bewusst mehr Raum und Zeit zu schenken.

Als genussfördernder Faktor wurde von allen Interviewten der gemeinsame Verzehr von Speisen in einer angenehmen Atmosphäre genannt. Der gemeinsame Verzehr von selbst Zubereitetem oder auch die Verkostung können eine Quelle der Freude und des Genusses im schulischen Alltag darstellen, sofern ein gewisser zeitlicher Rahmen dafür zur Verfügung gestellt wird.

Der schulische Alltag ist allerdings oftmals von Zeitnot geprägt, was dem Genussempfinden und auch dem bewussten Wahrnehmen von Genuss abträglich ist. Zudem ist Genuss sehr individuell, so dass es fraglich ist, ob sich alle Schülerinnen und Schüler mit ihrem persönlichen Genussverständnis in der Schule wiederfinden. Die Studie von Rieger (2016) hat gezeigt, unter welchen Bedingungen Heranwachsende genießen können. Genuss bedeutet für Jugendliche vorrangig den Verzehr von selbst Zubereitetem, das zusammen mit nahe stehenden Personen in einer guten Atmosphäre verzehrt wird. Es ist fraglich, inwieweit Schule die jugendlichen Genussvorstellungen im Alltag erfüllen kann. An diesem Punkt bedarf es weiterer Forschung vor allem auch im Hinblick dessen, was Heranwachsende mit Essgenuss assoziieren.

In der Interviewanalyse können genusshemmende Faktoren identifiziert werden, die die Freude und die Häufigkeit des Genusses einschränken. Als besonders starker Stressor konnte ein zu hohes Gewicht bzw. der Wunsch, dieses zu reduzieren, identifiziert werden. Die Befragte Martina drückt dies wie folgt aus:

**Martina:** „Das hat bei mir immer mit der Umrechnungstabelle in meinem Kopf zu tun, wie viel Kalorien etwas haben könnte, da verkalkulier ich mich auch. Aber das ist auch der einzige Grund, sonst sehe ich keinen Grund, weswegen ich essen sollte, was ich nicht mag“ (Int. 20: 276).

Über den Zuwachs an fundiertem Wissen kann die schulische Ernährungsbildung die Jugendlichen beim Umgang mit genusshemmenden Faktoren unterstützen. Wissen kann Heranwachsende unterstützen, reflektiert mit gesellschaftlichen und kulturellen Werten und Normen umzugehen und selbstbestimmter ihren eigenen Vorstellungen folgen zu können. Um die Zufriedenheit mit dem eigenen Ess- und Essgenussalltag zu erhöhen, müssen dazu die individuellen Sorgen und Probleme der Heranwachsenden im Unterricht in den Blick genommen werden, sofern dies möglich ist. Insbesondere muss das Augenmerk auf das westliche Schönheits- und Schlankkeitsideal gelegt und sich mit diesem reflexiv auseinandergesetzt werden.

setzt werden. Dabei sollten die hedonischen Nischen und Essgenussvorlieben der Jugendlichen berücksichtigt und Wege angedacht werden, wie mit den Vorlieben und dem Schlankheitsvorstellungen umgegangen werden kann.

#### **4.2.3 *Nahrungszubereitungskompetenzen***

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass Kenntnisse in der Nahrungszubereitung zum einen die Freude und zum anderen die Wahrscheinlichkeit erhöhen einen eher gesundheitsförderlichen Ernährungsstil zu entwickeln. Zudem werden Kenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung benötigt, um sich etwas zubereiten zu können, dass im Anschluss auch verzehrt und nicht weggeworfen wird, weil es nicht schmeckt. Vor allem in der Gruppe der Lustorientierten weist die Mehrheit der Befragten kaum Kenntnisse in der Nahrungszubereitung auf. Sie sind abhängig von familiären Einladungen, Einladungen von Freunden und Bekannten sowie Außer-Haus-Angeboten, weil sie selbst nicht oder nur unzureichend Lebensmittel zubereiten können. Mehrfach haben die Interviewten davon berichtet, dass sie selbst Zubereitetes weggeworfen haben, weil es ihnen nicht zugesagt hat.

Die Analyse der vorliegenden Interviews hat ergeben, dass elf von insgesamt vierzehn interviewten Frauen über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen verfügen. Demgegenüber stehen zwei von insgesamt zwölf befragten Männern, deren Kompetenzen in der Nahrungszubereitung nach eigenen Angaben als hoch einzustufen sind. Ernährungsverantwortung und damit die Versorgung von im Haushalt lebenden Personen übernehmen zehn weibliche gegenüber drei männlichen Befragten.

Damit entsprechen die Ergebnisse der vorliegenden Interviewauswertung denen, die in der Literatur bezüglich vorhandener Nahrungszubereitungskompetenzen und der Übernahme von Ernährungsverantwortung zu finden sind. Die Nationale Verzehrstudie NVS II (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a), die Studie des Statistischen Bundesamtes (Statistisches Bundesamt 2015) sowie die Essalltagsstudie (Stieß und Hayn 2005) bestätigen trotz der verstärkten Berufstätigkeit der Frau, dass diese den größten Teil der anfallenden Haus- und Ernährungsarbeit übernimmt. Insbesondere trägt die Frau die Ernährungsverantwortung für die Familie, den Partner bzw. denen im Haushalt lebenden Personen (Jelenko 2007a; Möser et al. 2011). Auch Brunner verweist darauf, dass Ernährungspraktiken eine starke Beharrungskraft aufweisen (Brunner 2007b). Diverse Studien zeigen auf, dass „doing gender“ bei Haushalts- und Ernährungsthemen nach wie vor gelebter Alltag ist (Eberle und Hayn 2006; Karmasin 2001; Leonhäuser et al. 2009; Mitterlehner 2002; Murcott 1993). Setzwein spricht auf Grund der geschlechtskonstituierenden Arbeitsteilung vom „Genderismus in der Küche“ (Setzwein 2004, S. 198). Trotz enormer Belastungen fühlen sich Frauen für den Haushalt und die Versorgung der Familie verantwortlich. Die Familienmahlzeit stellt einen Ort der liebevollen Zuwendung dar, über den sich die Frauen nicht selten definieren (Häußler und Meier-Gräwe 2012, S. 14). Die „gesunde und adrette Familie ist der sichtbare Beweis weiblicher Kompetenz“ (Setzwein 2004, S. 212).

Gesellschaftliche Veränderungen führen u. a. zur Zunahme von Single- und Alleinerziehenden-Haushalten (Bundeszentrale für politische Bildung 2012a, 2012c; Statistisches Bundes-

amt 2012). Die Zahl der Alleinlebenden ist in den letzten 25 Jahren um vier Millionen gestiegen. Dabei muss besonders auf die hohe Zunahme von allein lebenden Männern verwiesen werden (Bundeszentrale für politische Bildung 2012b). Jedes fünfte Kind wird von nur einem Elternteil groß gezogen (Bundeszentrale für politische Bildung 2012a). Diese Veränderungen im Zusammenleben sind auch bei den hier Befragten zu finden. Sieben Interviewte sind Single (Roland, Peter, Gerd, Markus, Dieter, Claudia, Birgit), vier Befragte leben mit ihrem Kind bzw. ihren Kindern ohne Partner/-in im Haushalt (Simone, Katja, Max und Kai).

Es ist davon auszugehen, dass der Trend zum Single-Dasein anhält, ebenso wie die Zahl der Alleinerziehenden ansteigen wird. Das bedeutet, dass immer mehr Frauen und Männer vor der Aufgabe stehen, ihren Essalltag alleine strukturieren und bewerkstelligen zu müssen. Dies stellt in Anbetracht der oftmals geringen Nahrungszubereitungs Kompetenzen von Männern eine Herausforderung dar (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a).

Ernährungsverantwortung wird im vorliegenden Interviewmaterial von den beiden männlichen Interviewten Max und Kai übernommen. Dies stellt immer noch eine Ausnahme dar. Tendenziell erleben Männer die Küche als „weiblichen Ort“. Befragte wie Markus, Gerd und Roland beschreiben dies indirekt in den Interviews. Sprechen sie über ihre Herkunftsfamilien so wird deutlich, dass sie selber in die Nahrungszubereitung nicht involviert waren bzw. sind. Für Markus übernimmt noch heute seine Mutter die Zubereitung von Speisen. Auch Roland liebt es bei seinen Eltern einzukehren und sich von den mütterlichen Kochkünsten verwöhnen zu lassen. Er leidet besonders am Wochenende darunter, dass er sich nicht alleine versorgen kann und hofft, dass dies eine potentielle Partnerin übernehmen wird.

**Roland:** „Eine Qual was zu essen zu finden [am Wochenende]. Was mache ich jetzt, was esse ich jetzt. Am liebsten wäre es, man kommt nach Hause, das Essen ist fertig, das gibt es, ist aber keiner da, der das sagt. Ist schade irgendwie. (...). „Ich werde nicht satt am Wochenende“ (Int. 14: 347). „(...) eine Pizza, Gemüse gemacht, mein Brot wieder leer gegessen, 3-5 Scheiben Brot, dann ein Jogurt hinterher, 1 Apfel, dann hatte ich noch Hunger und Montagmorgen hatte ich 2 kg weniger gehabt“ (Int. 14: 353). „(...) Ich bin ein bisschen unglücklich am Wochenende“ (Int. 14: 355).

Die Literatur bestätigt den deutlichen geschlechtsbezogenen Unterschied zwischen Frauen und Männern im Bereich der Nahrungszubereitung (Brombach 2018; Brombach 2005). Während über 60 Prozent der Frauen Nahrungszubereitungs Kompetenzen von Eltern und Großeltern erlernen, sind es bei den Männern nur etwa 40 Prozent. Höhere Nahrungszubereitungs Kompetenzen von Frauen sind auch darauf zurückzuführen, dass vorrangig Frauen im Alltag für Belange rund um die Nahrungsversorgung zuständig sind (Brunner, 2007a, S. 122 f.; Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a, S. 105 ff.; Stieß und Hayn 2005, S. 76). Dieser Zusammenhang drückt sich darüber aus, dass Frauen die kompetenteren Köchinnen im Alltag sind (z. B. Samira, Olga, Irene, Petra, Simone, Marianne, Susanne, Birgit versus Claudia und Martina). Auch Männer weisen einen Kompetenzzuwachs bezüglich ihrer Nahrungszubereitung auf, kommen aber an die der Frauen nicht



heran (z. B. Max, Kai, Jürgen, Dieter) (Max-Rubner Institut und Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel 2008a).

Stieß und Hayn (2005) stellen in ihrer Studie zum familiären Essalltag die Vermutung auf, dass ein Zusammenhang zwischen der Freude an der Nahrungszubereitung und hohen Kompetenzen in diesem Bereich bestehen. Der vorliegenden Interviewanalyse ist zu entnehmen, dass die Befragten, die über die höchsten Nahrungszubereitungskompetenzen verfügen auch diejenigen sind, die gerne und viel in der Küche hantieren und das Zubereiten von Speisen für sich zum Teil als Mittel zur Entspannung entdeckt haben (Samira, Olga, Paula, Irene, Petra, Kai, Max, Dieter, Jürgen). Vor allem berichten die befragten Männer mit hohen Nahrungszubereitungskompetenzen von inspirierenden Erfahrungen auf Wochenmärkten, in Gewürzläden und beim Ausprobieren neuer Gerichte. Dabei wird erwähnt, dass sie die positiven Rückmeldungen bezüglich der zubereiteten Speisen durch ihre Familien, Freunde und Gäste bestärkt, weiter in diesem Bereich aktiv zu sein. Erfolgserlebnisse wirken beflügelnd. Die Genussorientierten der vorliegenden Arbeit weisen alle hohe Nahrungszubereitungskompetenzen auf (außer Markus), die es ihnen ermöglichen, sich schmackhaftes Essen zuzubereiten. Zudem haben sie Spaß an der Nahrungszubereitung und bringen dem Bereich Essen und Ernährung Interesse entgegen. Demgegenüber stehen die lustorientierten Essenden, deren Nahrungszubereitungskompetenzen eher gering ausgeprägt sind. Sie weisen das größte Desinteresse in Bezug auf die Zubereitung von Speisen und Gerichten auf (Ausnahme Christopher).

Die Essalltagsstudie von Stieß und Hayn (2005) sowie die Nestlé-Studie, „So is(s)t Deutschland 2016“ (2016b), kommen zu ähnlichen Erkenntnissen hinsichtlich der vorzufindenden Nahrungszubereitungskompetenzen. Je gleichgültiger und unbedeutender oder auch belastender der eigene Essalltag empfunden wird, desto weniger Energie wird in Kompetenzen der Nahrungszubereitung gesteckt. Es werden selten Speisen zubereitet und verstärkt zu Convenience Produkten gegriffen (Nestlé Deutschland 2016a und 2016b; Stieß und Hayn 2005, S. 20 ff.). Auch das Interesse an einer gesundheitsförderlichen Ernährung ist weniger ausgeprägt, wenn Essen eher zu einer lästigen Verpflichtung wird als zu einem im Alltag bedeutsamen Genussfaktor (Stieß und Hayn 2005, S. 23 f.). In der vorliegenden Studie kann als Beispiel dafür der Befragte Hans angeführt werden. Er hat in seinem Berufsleben mehrfach die Woche für Menschen mit Einschränkungen Mahlzeiten zubereiten müssen und dies als sehr belastend empfunden. Dies ist eine Ursache dafür, dass er nicht mehr gerne selber am Herd aktiv werden möchte (Int. 16: 239).

In der Literatur finden sich Hinweise darauf, dass Kinder, die früh an die Nahrungszubereitung herangeführt werden, oftmals auch später Ernährungsverantwortung übernehmen, da die Übernahme von Ernährungsverantwortung Ernährungskompetenz bedingt. Positive Kindheitserfahrungen bei der Nahrungszubereitung führen häufig dazu, selbst am Herd aktiv zu werden. Darüber verfestigen sich Kenntnisse in der Nahrungszubereitung, die geleitet durch Interesse und Spaß weiter vertieft werden. „Kochwissen ist in hohem Maße praktisches Wissen, es wird weniger durch theoretische Anleitung (z. B. Kochbücher) tradiert als

durch Zuschauen und Ausprobieren, durch tagtägliche eigene Praxis“ (Brunner 2007a, S. 122).

Es scheint somit einen Zusammenhang zwischen den in der Kindheit und Jugend gemachten Erfahrungen in der Nahrungszubereitung und der späteren Aktivität im Bereich Essen und Ernährung zu geben. Zutreffen würde dieser Zusammenhang auch auf die vorliegende Studie. Besonders die Befragten des genussorientierten Typus haben früh Erfahrungen mit der Speisenzubereitung gemacht, verfügen aber auch über fundiertes Ernährungswissen. Es ist zu vermuten, dass Wissen und Können einander bedingen. Inwiefern und in welchem Verhältnis es aber einer Verknüpfung von Theorie und Praxis bedarf, um Wissen im Alltag in Handeln überführen zu können, muss durch weitere Wirkungsforschung in diesem Bereich überprüft werden.

Wird davon ausgegangen, dass ein frühes Heranführen an die Nahrungszubereitung eine spätere Aktivität in diesem Bereich fördert, liegt es nahe, den Aufbau solider Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung durch Schule und Unterricht aufzubauen. Im EVB-Curriculum wird der Rahmen für den Aufbau von Nahrungszubereitungskompetenzen gegeben. Dennoch spielen die praktischen Kompetenzen gegenüber dem theoretischen Ernährungswissen eine deutlich untergeordnete Rolle. Der geringere Stellenwert der Praxis erschwert es, solide Kenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung entwickeln zu können. Dabei ist die Kochleidenschaft der Kinder und Jugendlichen laut einer Umfrage der Forsa (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH) im Jahr 2012 recht hoch. 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen acht und 18 Jahren finden *Kochen* „interessant“, 40 Prozent „cool“. Nur sieben Prozent nehmen *Kochen* als „langweilig“ wahr. Mädchen *kochen* dabei tendenziell lieber und häufiger auch zusammen mit ihren Freunden als die männlichen Heranwachsenden (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (Forsa) 2012, S. 1 ff.).

Bei den Heranwachsenden kann laut der angeführten Forsa Umfrage (2012) somit mangelndes Interesse an der Nahrungszubereitung nicht beklagt werden. Intrinsische Motivation stellt eine gute Ausgangsvoraussetzung dar, um lernen zu wollen und offen zu sein für Neues. Zudem erfahren Personen, die gut und schmackhaft der Nahrungszubereitung nachgehen können, Wertschätzung und erhalten positive Rückmeldungen aus ihrem familiären Umfeld und ihrem Freundeskreis. Die hier vorliegende Studie zeigt dies vor allem bei der Gruppe der Genussorientierten. Zudem bereitet den Genuss- und zum Teil auch Ratioorientierten die Zubereitung von Speisen Freude. Die Genussorientierten erfahren darüber ihre eigene Selbstwirksamkeit. Der Interviewte Max besinnt sich auf seine Nahrungszubereitungskompetenzen sowie seine Ernährungskennntnisse und verändert seinen Lebensstil, der ihm nicht mehr passend erscheint. Nahrungszubereitungskompetenzen können somit auch Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Lustgewinn und Selbstwerterhöhung befriedigen (Grawe 2004). Gegebenenfalls könnte die Nahrungszubereitung einen Bereich darstellen, über den insbesondere Jugendliche verstärkt ihre eigene Selbstwirksamkeit ausleben und erfahren können.

Nach Angaben der Forsa (2012, S. 15) erlernen 20 Prozent der Heranwachsenden die Nahrungszubereitung über die Schule. In Deutschland findet sich kein Schulfach, in dem die Nah-

rungszubereitung flächendeckend unterrichtet wird. Das Bundesland Baden-Württemberg besitzt z. B. mit dem Fach AES ein Unterrichtsfach, in dem schulische Ernährungsbildung und damit auch die Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung erfolgen. AES stellt aber ein Wahlpflichtfach dar, das in der siebten Klasse nur von etwa einem Drittel der Schülerinnen und Schüler in Sekundarschulen (ohne Gymnasium) gewählt wird. Damit fehlt in Baden-Württemberg ca. zwei Dritteln der Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, im schulischen Unterricht Kompetenzen in Kultur und Technik der Nahrungszubereitung auszubilden.

82 Prozent der Kinder und Jugendlichen geben laut der Forsa Umfrage (2012) an, auf eine gesunde Ernährung zu achten, 57 Prozent, weil sie eine gute Figur haben wollen. Dabei ist es für 54 Prozent der Heranwachsenden von Bedeutung, dass Gesundes auch schmackhaft ist (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (Forsa) 2012, S. 16). Jansen et al. (2012, S. 187) kommen zu ähnlichen Ergebnissen im Hinblick auf die Bedeutung, die gesundheitsförderliche Speisen für Heranwachsende einnehmen. Gesund und schmackhaft muss es sein. Für Kinder und Jugendliche hat eine gesundheitsförderliche Ernährung somit durchaus Relevanz. Heranwachsende sind tendenziell daher schon offen für neue und gesundheitsförderliche Speisen und Gerichte. Diese Offenheit und Neugierde sollte genutzt werden, um den Geschmackshorizont der Heranwachsenden durch vielfältige Erfahrungsangebote in Schule und Unterricht zu erweitern.

#### **4.3 Handlungsfelder der EVB zur Bildung von Genussfähigkeit**

Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass die Ausbildung von Genussfähigkeit eng an familiäre Ressourcen gekoppelt ist. Es wird erleichtert, Genussfähigkeit ausbilden zu können, wenn u. a. in der Familie eine gesundheitsförderliche Essgenusskultur vorherrscht, fundiertes Ernährungswissen im alltäglichen Handeln wiederzufinden ist, eine Bereitschaft gegeben ist, Geld und Zeit in die Nahrungszubereitung zu investieren und über entsprechende Geschmacks-konditionierung Heranwachsende eher mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln und Speisen vertraut gemacht werden. Gerade wegen des starken familialen Einflusses bezüglich der Ausbildung von Genussfähigkeit ist es für einen sozialen Ausgleich umso wichtiger, dass die schulische Ernährungsbildung sich der Herausforderung stellt, Genussfähigkeit bei den Heranwachsenden anzubahnen. In Anbetracht der Heterogenität der Schülerinnen und Schüler sollte ein breites, vielfältiges und gesundheitsförderliches Angebot an Genusserfahrungen ermöglicht werden. Es bleibt aber die Frage zu beantworten, wie mit den heterogen vorzufindenden „Genussvoraussetzungen“ der Schülerinnen und Schüler umgegangen werden kann.

Aus Kapitel 4.2 lässt sich resümierend erkennen, dass sich Handlungsfelder abzeichnen, durch die die schulische Ernährungsbildung die Fähigkeit zum Genuss bei Jugendlichen fördern kann. Das vorangegangene Kapitel hat aber auch gezeigt, dass die Möglichkeiten der schulischen Ernährungsbildung begrenzt sind.

Nachfolgend werden die wesentlichen Handlungsfelder der schulischen Ernährungsbildung noch einmal aufgegriffen und zusammenfassend dargestellt, wo sich Handlungsfelder befinden und wie diese aussehen können:

### **1. Genuss und Gesundheit:**

- a) Die Themen Genuss und Gesundheit werden in der fachwissenschaftlichen, fachdidaktischen und fachpraktischen Auseinandersetzung stets gemeinsam betrachtet und u. a. darüber genussfördernde und genusshemmende Faktoren untersucht und hinterfragt. Dadurch gibt es keine Trennung in gesunde und ungesunde Lebensmittel. Es wird vielmehr eine Balance zwischen der physischen, psychischen und sozialen Dimension des Essens gesucht.
- b) Der Unterricht weist theoretische und praktische Elemente auf, die aufeinander bezogen sind. Darüber kann „handlungssteuerndes Wissen und reflektiertes Können“ (Brandl 2012, S. 12) entstehen.
- c) Mit dem Genussverständnis und den hedonischen Nischen der Schülerinnen und Schüler wird wertschätzend umgegangen und diese nicht bewertet.

### **2. Positive Erlebnisse schaffen:**

- a) Eine positive Grundatmosphäre ist Voraussetzung, um erinnerungswerte Erlebnisse aus dem Unterricht mitnehmen zu können (Caspary 2008, S. 9 f.; Roth 2008, S. 58 ff.). Die positiven Erlebnisse werden zusammen mit dem Geschmack des Lebensmittels/oder der Speise im limbischen System gespeichert. An sie erinnern sich Menschen, wenn es zu einer erneuten Verzehrsituation des Lebensmittels/oder der Speise kommt. Ebenso können positive Erfahrungen bei der gemeinschaftlichen Nahrungszubereitung in der Lerngruppe die Wahrscheinlichkeit erhöhen, selbst in der Küche aktiv zu werden.
- b) Die Genussvorstellungen der Heranwachsenden werden in das Unterrichtsgeschehen miteinbezogen. Es werden u. a. Speisewünsche der Heranwachsenden berücksichtigt oder auch Genussevents organisiert.

### **3. Verkostung:**

- a) Die Vielfalt und Fülle der Lebensmittel bereichern den Unterricht insbesondere über die Aktivierung der Sinne in Form, Farbe, Geruch und Geschmack.
- b) Durch die Schärfung und Bildung der eigenen Sinne können Genuss- und Geschmackserlebnisse differenzierter und bewusster wahrgenommen werden.
- c) Insbesondere bei Blindverkostungen bedarf es einer vertrauensvollen Atmosphäre. Die Heranwachsenden müssen sich darauf verlassen können, dass zuvor festgelegte Verzehrer- und Genussgrenzen nicht überschritten werden.
- d) Verkostungen werden möglichst zahlreich durchgeführt. Sie sind weniger zeitaufwendig als eine Nahrungszubereitung und stellen zum Teil auch keine größeren räumlichen Anforderungen. Verkostungen sind aber deswegen nicht weniger

wichtig, da sie die geschmacklich im Unterricht erfahrene kulinarische Vielfalt erhöhen.

- e) Ankerlebensmittel, die weitestgehend alle Heranwachsende mögen und essen, fungieren als „Brücken“ bei dem Verzehr neuer Speisen. Altbekanntes wird mit neuen Lebensmitteln und Geschmäckern kombiniert, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, die neue Speise zu probieren.

#### **4. Nahrungszubereitung:**

- a) Alle Kinder und Jugendliche sollten die Möglichkeit erhalten, über Schule und schulische Ernährungsbildung Nahrungszubereitungskompetenzen entwickeln zu können.
- b) Es sollte zu einer Erweiterung des Geschmackes sowie der Lebensmittel und Speisen kommen, die den Schülerinnen und Schülern bereits bekannt sind. Die Heterogenität der Heranwachsenden kann für die im Unterricht verwendeten Lebensmittel eine Ressource darstellen.
- c) Es sollten insbesondere naturbelassene und gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen zubereitet werden. Darüber wird die Wahrscheinlichkeit für einen Geschmack erhöht, der gesundheitsförderliche Lebensmittel akzeptiert und als schmackhaft wahrnimmt.
- d) Über ausreichend Wiederholungen in der Nahrungszubereitung werden routinierte Handlungsabläufe entwickelt und Arbeitsabläufe durchdrungen.

Das Handlungsfeld der Lehramtsbildung wurde bislang noch nicht in den Blick genommen, da es auch nur bedingt die vorliegende Arbeit und die dazugehörige Fragestellung nach dem Benefit eines genuss- und sinnesorientierten schulischen Ansatzes berührt. Damit die oben aufgeführten Ansatzpunkte hin zu einem genussorientierte(re)n Unterricht im Schulalltag „gelebt“ werden können, bedarf es einer positiven Grundeinstellung zu Genuss als Teil der inneren Haltung insbesondere von den Lehrkräften. Es sind die Lehrkräfte, die im Unterricht einen persönlichen Schwerpunkt auf die Inhalte legen, die ihnen besonders wichtig erscheinen. Zudem geben sie über inhaltliche Aussagen, über Gestik und Mimik Wertungen zu Unterrichtsthemen und darüber persönliche Einstellungen preis. Sie fungieren als Vorbilder für die Heranwachsenden, die genau betrachten, wie ihre Lehrerinnen und Lehrer mit Themen wie Essen und Ernährung, Diäten, Schönheitsideal und Ausleben von Genüssen umgehen (Methfessel 2004a). Daher ist es wesentlich, angehende Lehrerinnen und Lehrer in ihrer Ausbildung fachwissenschaftlich und fachdidaktisch im Hinblick auf die Bedeutung von Genuss zu schulen und zu bilden. Zudem benötigen sie fundierte Kenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung, um entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten an die Heranwachsenden weitergeben zu können.

Um empathisch mit den Genussvorstellungen und dem Genussumgang anderer Menschen umgehen zu können, ist es zudem lohnenswert, seine eigenen Vorstellungen biographisch aufzuarbeiten und zu erkennen, dass Genüsse immer eine persönliche Bedeutung haben und mit der Identität des Genießenden verbunden sind.

#### **4.4 Offene Forschungsfragen und weitere Perspektiven für die EVB**

Die vorliegende Studie verdeutlicht, wie komplex das menschliche Essgenussverhalten ist (vgl. Kapitel 2). Um das komplexe Phänomen Essgenuss durchdringen und daraus Schlussfolgerungen für die Schule und die schulische Ernährungsbildung ziehen zu können, bedarf es weiterer Forschung in diesem Bereich. Insbesondere durch die Komplexität des menschlichen Ess- und Essgenussverhaltens wird es der Forschung erschwert, Ursache und Wirkung direkt aufeinander beziehen und messen zu können. Zudem werden im Bereich der Essgenussforschung vorrangig erwachsene Personen befragt, da sie auf Grund ihres Alters in der Lage zur Reflexion und Metakognition sind (Schneider und Lindenberger 2012, S. 45 ff.). Dadurch liegen kaum Erkenntnisse zum jugendlichen Genussverständnis vor.

Die Bedeutung von Genussfähigkeit für den Ess- und Lebensalltag kann als hoch eingestuft werden wie vorliegende Studie zeigt. Die Befragten, die über Genusskompetenzen verfügen, weisen durchweg eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Ess- und Essgenussalltag auf. Diese Zufriedenheit wirkt sich auf den gesamten Lebensalltag der Interviewten positiv aus. Allerdings kann Genussfähigkeit nur von wenigen Menschen ausgebildet werden. Zur Entwicklung von Genussfähigkeit werden sozialisationsbedingte Ressourcen benötigt, die stark mit dem häuslichen Bereich verknüpft sind.

Genussorientierung hingegen liegt bei dem überwiegenden Teil der Befragten vor. Die Lust auf Genuss führt tendenziell zu einer höheren Zufriedenheit mit dem eigenen Essalltag, sofern es gelingt, ausreichend Essgenüsse in den Essalltag einbauen zu können. Gestützt werden die Ergebnisse der vorliegenden Studie durch die Bergler und Hoff Studie (2002) sowie die Genussstudie 2017 (Ellrott und Hauck 2017). Um herausfinden zu können welche Ressourcen zu welcher Zeit und in welchem Umfang benötigt werden um Genussfähigkeit entwickeln zu können, bedarf es weiterer eingehender Forschung.

Zur zweiten Fragestellung der vorliegenden Arbeit, was ein genuss- und sinnesorientierter schulischer Ansatz zu leisten vermag, konnten wie Kapitel 4.3 ausführt, Hypothesen aufgestellt und Ansatzpunkte für die EVB benannt werden. Diese bedürfen nun weiterer quantitativer und qualitativer Forschung, um überprüft zu werden.

Die größte Herausforderung, die sich die EVB stellen muss, ist der Umgang mit der Heterogenität der Heranwachsenden im Hinblick auf die Genusskompetenzen, die die Schülerinnen und Schüler sozialisationsbedingt mitbringen. Der größte Forschungsbedarf bezieht sich somit auf den schulischen Umgang mit den heterogenen Genussvoraussetzungen der Heranwachsenden. Dabei liegen in der Heterogenität der Schülerinnen und Schüler Herausforderungen und Chancen zugleich. Die Unterschiedlichkeit wirft zum einen die Frage auf, wie mit den unterschiedlichen Genussvoraussetzungen in Schule und Unterricht umgegangen werden kann, weist aber andererseits die Chance auf, diese Unterschiedlichkeit gewinnbringend in den Unterricht miteinzubeziehen z. B. im Hinblick auf kulturell differierenden Umgang mit Genussquellen.

Bezüglich der in Kapitel 4.3 ausgeführten Hypothesen und Ansatzpunkten, die die EVB zur Förderung von Genussfähigkeit umsetzen kann, besteht Forschungsbedarf. Nachfolgend wurden Kernfragen entwickelt, denen über Wirkungsforschung nachgegangen werden sollte. Darüber können genauere Kenntnisse im Bereich Genussforschung und Genussförderung im Unterricht generiert werden.

**Genuss und Gesundheit:**

- Welches Essgenussverständnis liegt bei Heranwachsenden vor?
- Kann Genussorientierung bei den Heranwachsenden gesteigert werden, wenn Genuss und Gesundheit in Theorie und Praxis als Einheit behandelt werden?

**Schärfung der Sinne:**

- Werden Genussfähigkeit und Genussorientierung durch eine Schärfung der Sinne beeinflusst?

**Nahrungszubereitung:**

- Führen frühes Heranführen an die Nahrungszubereitung zu der Ausbildung eines gesundheitsförderlicheren Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhaltens und darüber zu mehr Genussfähigkeit und Genussorientierung?

**Kompetenzorientierung:**

- Werden Genussfähigkeit und Genussorientierung durch die Ausbildung von Kompetenzen im Bereich der Ernährung und der Nahrungszubereitung beeinflusst (im Sinne von: Wie viel Theorie braucht die Praxis, wie viel Praxis die Theorie?)?
- Tragen neue Unterrichtsformen in der schulischen Ernährungsbildung dazu bei, Genussfähigkeit und Genussorientierung zu fördern?

**Lehrerinnen-/Lehrerpersönlichkeit:**

- Beeinflussen Lehrende a) durch ihre Persönlichkeit und b) durch ihren Unterricht die Genussvorstellungen von Heranwachsenden?

## 5 Zusammenfassung

In der vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit werden subjektive Sinnkonstruktionen zu Essen und Essgenuss analysiert. Die Autorin ist der Frage nachgegangen, welche Bedeutung Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung für den Essalltag aufweisen. Um Antworten darauf finden zu können, werden 26 leitfadengestützte Einzelfallinterviews mit Erwachsenen sekundäranalytisch ausgewertet. Die Erkenntnisse aus der Interviewanalyse werden auf die schulische Ernährungsbildung übertragen.

Über die durchgeführte Sekundäranalyse wurden drei Genusstypologien generiert, die Genuss-, die Ratio- und die Lustorientierten.

Für die Typologie der Genussorientierten stellt Genuss das zentrale und handlungsleitende Motiv bei der Auswahl von Speisen dar. Über das Einverleiben von Schmackhaftem drücken die Genussorientierten ihre Wertschätzung gegenüber sich selber aus. Sie essen vorwiegend gesundheitsförderlich und verfügen über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen. Schuldgefühle bezüglich ihres Genussverhaltens belasten sie nicht.

Das Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten der Ratioorientierten wird vorrangig durch den Wunsch nach einem schlanken Körper, nach Gesundheit sowie von den vorhandenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen bestimmt. Individuelle Essgenüsse stehen dazu häufig konträr und werden nur bedingt im Essalltag berücksichtigt. Die Gruppe der Ratioorientierten verfügt überwiegend über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen und ernährt sich vorwiegend gesundheitsförderlich.

Genuss ist für die Gruppe der Lustorientierten wichtig, auch wenn sie diesen selten bewusst einplanen. Ihr Essalltag ist unregelmäßig und ungeplant. Die Lustorientierten essen, wenn sie hungrig sind und orientieren sich dabei an Außer-Haus-Angeboten im Fast Food Bereich und an Convenience Produkten. Ihr Interesse an der Nahrungszubereitung ist gering ausgeprägt. Über die Analyse der Interviews wird deutlich, wie sehr Essgenuss insbesondere bei den Ratio- und Lustorientierten mit Gefühlen der Schuld und Reue belastet sind. Diese entstehen vor allem dadurch, dass die eigenen Essvorlieben als wenig kontrollierbar erfahren werden. Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass das Essgenussverhalten an Ressourcen wie u. a. Bildung, Zeit, Geld, Sinneserfahrungen mit vorwiegend naturbelassenen Lebensmitteln und soliden Nahrungszubereitungskompetenzen gebunden ist. Insbesondere werden die genannten Ressourcen über die Herkunftsfamilien der Interviewten vermittelt.

Um in einer Überflussgesellschaft langfristig gesund bleiben zu können, bedarf es eines reflektierten Umgangs mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten. Aufgabe der Ernährungsbildung ist es, den Heranwachsenden, gleich welcher Herkunft, Orientierungswissen zu vermitteln, um eigenverantwortlich und überlegt aus dem Überangebot von Lebensmitteln wählen zu können.

Die Jugendlichen bringen auf Grund ihrer Vorerfahrungen und ihrer Sozialisation unterschiedliche Voraussetzungen und Ressourcen mit, um die Fähigkeit im Umgang mit Genuss bilden zu können. Es stellt sich die Frage, welche Rolle die schulische Ernährungsbildung in



Anbetracht der Heterogenität der Jugendlichen und ihrer unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen spielen kann.

Die Interviewanalyse hat gezeigt, dass u. a. die Ressource Bildung wichtig ist, um sich bewusst mit dem eigenen Essgenussalltag auseinandersetzen und Essgenuss ohne Schuldgefühle als wertvolle Ressource im Alltag einbauen zu können. In Bildung und Wissenszuwachs kann eine Stärke der schulischen Ernährungsbildung liegen, um langfristig denkbare und alltagstaugliche Möglichkeiten zu entwickeln, mit der eigenen Lust umgehen zu lernen. Dennoch bedarf es hierzu weiterer Forschung, inwiefern und in welchem Verhältnis Theorie und Praxis zueinander stehen müssen, um Wissen in Handeln überführen zu können.

Ein weiteres Ergebnis der Interviewanalyse ist zudem, dass sich schon allein eine verstärkte Orientierung hin zum Genuss und ein häufigeres Einbauen von Genussinseln positiv auf die Lebensqualität und die Zufriedenheit mit dem eigenen Essalltag auswirken (vgl. dazu die Studie von Bergler und Hoff 2002 und die aktuell durchgeführte Genussstudie von Ellrott und Hauck 2017). Die vorliegende Studie hat zudem aufgezeigt, dass Essen in der Gemeinschaft Freude bereitet und Ausdruck von Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist. Bezüglich einer verstärkten schulischen genussorientierten Ausrichtung muss aber die Frage aufgeworfen werden, inwiefern dieser Ansatz alltagstauglich ist. Der schulische Alltag ist von Zeitnot geprägt, was dem Genussempfinden und auch dem bewussten Wahrnehmen von Genuss abträglich ist.

Nicht zu unterschätzen sind positive Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Geschmack eines Lebensmittels/einer Speise und im Hinblick auf die Nahrungszubereitung. Positive Erfahrungen motivieren, das Verzehrte noch einmal essen und genießen zu wollen. Freude und Spaß bei der Nahrungszubereitung führen oftmals dazu, verstärkt Lebensmittel zubereiten zu wollen. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen zudem, dass gute Kenntnisse in der Nahrungszubereitung zum einen die Freude und zum anderen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, einen eher gesundheitsförderlichen Ernährungsstil zu entwickeln. Daher hat der Aufbau solider Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Nahrungszubereitung in der schulischen Ernährungsbildung einen wichtigen Stellenwert.

## Literaturverzeichnis

- Aeppli, J. & Gasser, L. (2010). *Empirisches wissenschaftliches Arbeiten. Ein Studienbuch für die Bildungswissenschaften* (UTB, Bd. 4201, 2., vollständig überarbeitete). Bad Heilbrunn: UTB.
- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Bd. 36). Tübingen: DGVT-Verl.
- Apollinaris & Forsa-Institut (Hrsg.) (2005). *Apollinaris-Studie Geschmack 2005*. Zugriff am 04.11.2016. Verfügbar unter [www.rostock.ihk24.de/produktmarken/starthilfe/anlagen/Studie\\_Appollinaris.pdf](http://www.rostock.ihk24.de/produktmarken/starthilfe/anlagen/Studie_Appollinaris.pdf)
- Apollinaris & Forsa-Institut (Hrsg.) (2006). *Apollinaris-Studie Geschmack 2006*. Zugriff am 04.11.2016. Verfügbar unter <http://www.best-practice-business.de/blog/zukunftstrends/2006/10/13/apollinaris-studie-geschmack-2006/>
- Apollinaris & Forsa-Institut (Hrsg.) (2007). *Apollinaris-Studie Geschmack 2007*. Zugriff am 04.11.2016. Verfügbar unter <http://www.gourmet-report.de/artikel/12020/Apollinaris-Studie-Geschmack-2007.html>
- Apollinaris & Forsa-Institut (Hrsg.) (2008). *Apollinaris-Studie Geschmack 2008*. Zugriff am 04.11.2016. Verfügbar unter [https://ausserhausmarkt.files.wordpress.com/2008/12/apollinaris\\_infografik-1\\_genussmomente.jpg](https://ausserhausmarkt.files.wordpress.com/2008/12/apollinaris_infografik-1_genussmomente.jpg)
- Apollinaris & Forsa-Institut (Hrsg.) (2009). *Apollinaris-Studie Geschmack 2009*. Zugriff am 20.11.2015. Verfügbar unter [http://images.google.de/imgres?imgurl=http://ausserhausmarkt.files.wordpress.com/2009/11/infografik\\_genuss-im-alltag\\_1mb.jpg%253Fw%253D4](http://images.google.de/imgres?imgurl=http://ausserhausmarkt.files.wordpress.com/2009/11/infografik_genuss-im-alltag_1mb.jpg%253Fw%253D4)
- Ariès, P. & Duby, G. (1991). *Geschichte des Privatlebens* (Band 3). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Baacke, D. (2001). *Die 6-12 Jährigen. Einführung in die Probleme des Kindesalters*. Weinheim: Beltz.
- Baacke, D. (2003). *Die 13- bis 18-Jährigen. Einführung in die Probleme des Jugendalters*. Weinheim: Beltz.
- Barlösius, E. (2011). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung* (Grundlagentexte Soziologie, 2., vollst. überarbeitete und erweiterte Auflage). Weinheim, Bergstr: Juventa.
- Barlösius, E. (2014). *Dicksein: Wenn der Körper das Verhältnis zur Gesellschaft bestimmt*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Barlovic, I. (2001). Zielgruppe: Kinder und Jugendliche. In Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). *Werbung und Ernährungsverhalten. 7. Ernährungsfachtagung der Sektion Baden-Württemberg (DGE-BaWü) der DGE e.V.* Frankfurt am Main, S. 52-73.
- Barlovic, I. (2016). Die Freiheit nehm' ich mir! Ernährungsbezogenes Konsumverhalten von Teenagern. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.). *Jugend und Ernährung. Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung*. Heidelberg: blaetterwald Design, S. 109-120.
- Barthes, R. (2012). *Mythen des Alltags* (Suhrkamp-Taschenbuch, Bd. 4338, Vollst. Ausg., 1. Aufl.). Berlin: Suhrkamp.
- Bartsch, S. (2008). *Jugendesskultur. Bedeutung des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup* (Schriftenreihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 30). Köln.
- Bartsch, S. & Brandstädter, J. (2013). "Erlebnisküche"-eine Inspirationsquelle für die Fachpraxis Ernährung?! *Haushalt in Bildung und Forschung, 4*, S. 61-72.
- Bartsch, S. & Bürkle, P. (2013). Lernort Küche. Nahrungszubereitung als ein methodischer Zugang zur Fachpraxis Ernährung. *Haushalt in Bildung und Forschung, 4*, S. 18-31.

- Bartsch, S. & Methfessel, B. (2014). "Der subjektive Faktor". Bildung in einem lebensweltorientierten Fach. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 3, S. 3–32.
- Bartsch, S. & Brandl, W. (2015). Von der Didaktischen Rekonstruktion zu einer Didaktik subjektorientierten Lernens und Lehrens. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 2, S. 116–125.
- Bartsch, S. & Methfessel, B. (2016). Ernährungskompetenz in einer globalisierten (Ess-) Welt. *Ernährung im Fokus*, 16 (3-4), S. 68–73.
- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2000). *Ernährungssituation von Schulkindern*. Zugriff am 29.04.2015. Verfügbar unter <http://www.grundschulernaehrung.bayern.de/pdf/a4.pdf#page=8>
- Beck, U. (1988). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne* (Edition Suhrkamp, Bd. 365, Erstaufg., 5. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beck, U. (2007). *Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit* (Schriftenreihe / Bundeszentrale für Politische Bildung, Bd. 644). Bonn: Bpb.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (1994). *Risikante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften* (1. Aufl., Erstaufgabe). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2007). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie* (Fischer-Taschenbücher, 6623 : Forum Wissenschaft, Gesellschaften, 21. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch-Verl.
- Bergler, R. (1988). *Man and dog. The psychology of a relationship*. Oxford/England: Blackwell Scientific Publications.
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Köln: Kölner Univ.-Verl.
- Beutelmeyer, W. & Kaplitza, G. (1999). Sekundäranalyse. In E. Roth, K. Heidenreich & H. Holling (Hrsg.), *Sozialwissenschaftliche Methoden. Lehr- und Handbuch für Forschung und Praxis* (5., durchgesehene Aufl.). München: Oldenburg, S. 293–308.
- Bilden, H. & Dausien, B. (2006). *Sozialisation und Geschlecht. Theoretische und methodologische Aspekte*. Opladen: B. Budrich.
- Blumer, H. (1981). Der methodologische Standpunkt des symbolischen Interaktionismus. In J. Matthes, W. Meinefeld & F. Schütze (Hrsg.), *Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit*. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 80–146.
- Bourdieu, P. (2012a). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft* (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 658, 1. Aufl., 21. Nachdr.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2012b). *Die männliche Herrschaft* (Suhrkamp Taschenbuch, 2031 : Wissenschaft, 1., neue Ausg). Berlin: Suhrkamp.
- Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie* (2. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Brandl, W. (2012). Kant reloaded: Es mag ja in der Theorie richtig sein, taugt aber nicht für die Praxis. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 1, S. 3–16.
- Brombach, C. (2000a). Mahlzeit-Hort der Familie?! *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens*, 7, S. 2–13.
- Brombach, C. (2000b). *Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren. Eine qualitativ biographische Untersuchung* (Ernährungswissenschaft). Gießen: Köhler.
- Brombach, C. (2001). Mahlzeit - Familienzeit? Mahlzeiten im heutigen Familienalltag. *Ernährungs Umschau*, 6 (48), S. 238–242.

- Brombach, C. (2005). Der "lange Arm" der Familie- Am Beispiel des Kochens. *Ernährung im Fokus*, 5-07, S. 201–207.
- Brombach, C. (Hrsg.). (2018). *Essen im Generationenverlauf: eine qualitative Mehrgenerationenstudie* (Poster). Zugriff am 20.03.18. Verfügbar unter [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/3864/1/Poster\\_DGE%202018\\_broc1.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/3864/1/Poster_DGE%202018_broc1.pdf)
- Bründel, H. & Hurrelmann, K. (2003). *Einführung in die Kindheitsforschung* (2. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz.
- Brunner, K.-M. (2005). Konsumprozesse im alimentären Alltag: Die Herausforderung Nachhaltigkeit. In K.-M. Brunner & G. Schönberger (Hrsg.), *Nachhaltigkeit und Ernährung. Produktion-Handel-Konsum*. Frankfurt am Main: Campus Verlag, S. 191–221.
- Brunner, K.-M. (2007a). Alimentäre Biographien - Kontinuitäten, Umbrüche, Veränderungen. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel*. Wien: Springer-Verlag, S. 119–130.
- Brunner, K.-M. (2007b). Ernährungspraktiken und nachhaltige Entwicklung - eine Einführung. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel*. Wien: Springer-Verlag, S. 1-38.
- Brüsemeister, T. (2008). *Qualitative Forschung. Ein Überblick* (Hagener Studentexte zur Soziologie, 2., überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). (2005). *Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder und Jugendhilfe in Deutschland. Zwölfter Kinder- und Jugendbericht*. Berlin, Bundestag.
- Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.) (2012a). *Die soziale Situation in Deutschland - Geschiedene Ehen nach Ehedauer*. Pressemitteilung Nr. 241. Zugriff am 13.04.2015. Verfügbar unter <http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61578/geschiedene-ehen>
- Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.) (2012b). *Die soziale Situation in Deutschland-Bevölkerung nach Lebensformen*. Zugriff am 10.04.2015. Verfügbar unter <http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61569/lebensformen>
- Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.) (2012c). *Die soziale Situation in Deutschland-Paare ohne Kinder und Familien*. Zugriff am 22.09.2015. Verfügbar unter <http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61575/paare-und-familien>
- Butler-Bowdon, T. & Schilasky, S. (2007). *50 Klassiker der Psychologie. Die wichtigsten Werke von Alfred Adler, Sigmund Freud, Daniel Goleman, Karen Horney, William James, C.G. Jung, Jean Piaget, Viktor Frankl, Howard Gardner, Alfred Kinsey, Abraham Maslow, Iwan Pawlow, Stanley Milgram, Martin Seligman und vielen anderen*. Heidelberg: mvg-Verlag.
- Cooley, C. H. (1972). *Social Organization. A study of the larger mind* (4. Auflage). New York: Schocken Books.
- D-A-CH Arbeitsgruppe Ernährungs- und Verbraucherbildung (Hrsg.) (2013). *Ernährungsbildung*. Zugriff am 12.11.2016. Verfügbar unter <http://www.evb-online.de/evb.php>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, S. 223–238.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2000). *Ernährungsbericht 2000*. Frankfurt am Main: Druckerei Henrich.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2004). *Ernährungsbericht 2004*. Frankfurt am Main: Druckerei Henrich.

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2008). *Ernährungsbericht 2008*. Frankfurt am Main: Druckerei Henrich.
- Diehl, J. M. (1996). Soziokulturelle Einflüsse im Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. In Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hrsg.), *Kinderernährung heute*. Hohengehren: Schneider-Verl. Hohengehren, S. 45–81.
- Diehl, J. M. (1999). Was Kinder essen sollen! Die Ratschläge der Fernsehwerbung. *Ernährungs Umschau* 46, S. 40–44.
- Diehl, J. M. (2005). Macht Werbung dick? Einfluss der Lebensmittelwerbung auf Kinder und Jugendliche. *Ernährungs Umschau*, 52(2), S. 40-46.
- Diehl, J. M. (2007). Übergewicht in Deutschland: Food-Werbung als Sündenbock? Teil 1: Fernsehgewohnheiten und Werbewirkung bei Kindern. *Ernährung im Fokus*, 2, S. 72–77.
- Diekmann, A. (2010). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen* (4. Auflage). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Dollase, J. (2006). *Kulinarische Intelligenz*. Wiesbaden: Tre Torri.
- Douglas, M. (1998). *Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur*. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung. (2008). *Geschmäcke sind verschieden. Wie sich Geschmackspräferenzen prägen und entwickeln. Fakten, Trends und Meinungen. Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet*. Zugriff am 30.09.2017. Verfügbar unter [http://www.gesunde-ernaehrung.org/images/Dr\\_Rainer\\_Wild\\_Stiftung/07\\_Presse/Themenpapier/pdf/Geschmaecker\\_sind\\_verschieden.pdf](http://www.gesunde-ernaehrung.org/images/Dr_Rainer_Wild_Stiftung/07_Presse/Themenpapier/pdf/Geschmaecker_sind_verschieden.pdf).
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013a). *Warum essen wir Lebensmittel, die uns nicht schmecken? Themenkatalog/Leitfaden*. Heidelberg: blaetterwald Design.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013b). *Warum essen wir Lebensmittel, die uns nicht schmecken? Kurzporträts der interviewten Personen*. Heidelberg: : blaetterwald Design.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013c). *Warum essen wir Lebensmittel, die nicht schmecken? Daten Screener*. Heidelberg: : blaetterwald Design.
- Drolshagen, E. D. (1997). *Des Körpers neue Kleider. Die Herstellung weiblicher Schönheit* (Fischer, 13624 : Ratgeber). Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl.
- Dubé, L., LeBel, J. L. & Lu, L. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86, S. 559–567.
- Dürschmid, K. (2013). Vom Glück des Schmeckens. Psychologische Aspekte des Schmeckens. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken*. Heidelberg: blaetterwald Design, S. 115–138.
- Eberle, U. & Hayn, D. (2006). *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft*. München: oekom verlag.
- Elias, N. (2000). *Über den Prozeß der Zivilisation* (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 159, Nachdr.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ellrott, T. (2009). Die Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention* (Fachbuchreihe der Ernährungs-Umschau, 1. Aufl.). Sulzbach (Taunus): Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein, S. 66–77.

- Ellrott, T. & Hauck, C. (2017). *Genießer haben eine höhere Lebenszufriedenheit*. Zugriff am 20.10.2017. Verfügbar unter [http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/Pressemeldung\\_Genuss\\_lfE\\_Lieferando\\_VF\\_ED\\_18092017.pdf](http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/Pressemeldung_Genuss_lfE_Lieferando_VF_ED_18092017.pdf)
- Empacher, C. & Hayn, D. (2004). Leitbilder für eine Ernährungswende - Von Visionen zur Praktikierbarkeit im Alltag. In D. Hayn & C. Empacher (Hrsg.), *Ernährung anders gestalten - Leitbilder für eine Ernährungswende*. München: Oekom-Verlag, S. 139–146.
- Empacher, C. & Hayn, D. (2005). Ernährungsstile und Nachhaltigkeit im Alltag. In K.-M. Brunner & G. Schönberger (Hrsg.), *Nachhaltigkeit und Ernährung. Produktion-Handel-Konsum*. Frankfurt am Main: Campus Verlag, S. 222–239.
- Empacher, C., Schultz, I., Hayn, D. & Schubert, S. (2002). Die Bedeutung des Geschlechtsrollenwandels. In Umweltbundesamt (Hrsg.), *Nachhaltige Konsummuster. Ein neues umweltpolitisches Handlungsfeld als Herausforderung für die Umweltkommunikation*; mit einer Zielgruppenanalyse des Frankfurter Instituts für Sozialökologische Forschung. Berlin: Erich Schmidt, S. 182–214.
- Endres, E.-M. (2012). *Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur* (VS College). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Erikson, E. H. (1989). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erikson, E. H. (1998). *Jugend und Krise. Die Psychodynamik im sozialen Wandel* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Faltermaier, T. (2008). Sozialisation im Lebenslauf. In K. Hurrelmann, M. Grundmann & S. Walper (Hrsg.), *Handbuch Sozialisationsforschung* (Pädagogik, 7., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz, S. 157–172.
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (2014). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (3. vollst. überarb. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Faulstich-Wieland, H. (2000). *Individuum und Gesellschaft. Sozialisationstheorien und Sozialisationsforschung*. München: Oldenbourg.
- Faulstich-Wieland, H. (2008). Sozialisation und Geschlecht. In K. Hurrelmann, M. Grundmann & S. Walper (Hrsg.), *Handbuch Sozialisationsforschung* (Pädagogik, 7., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz, S. 240–253.
- Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb, T. (2016). *JIM 2016. Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang von 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Fend, H. (1998). *Eltern und Freunde. Soziale Entwicklung im Jugendalter* (Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne, Bd. 5, 1. Aufl.). Bern: H. Huber.
- Fend, H. (2005). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (Lehrbuch, 3., durchges. Aufl., Nachdr.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fischer, A. & Münchmeier, R. (Hrsg.) (1997). *12. Shell Jugendstudie 1997. Zukunftsperspektiven, gesellschaftliches Engagement, politische Orientierungen* (Shell Jugendstudie, Bd. 12). Opladen: Leske + Budrich.
- Flick, U. (1999). *Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften* (Rowohlts Enzyklopädie, Bd. 546, Orig.-Ausg.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch-Verl.
- Flick, U. (2012). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung* (Rowohlts Enzyklopädie, Bd. 55694, 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Flick, U., Kardorff, E. v. & Steinke, I. (Hrsg.). (2010). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flitner, A. (2001). *Reform und Erziehung. Impulse des 20. Jahrhunderts* (Beltz Taschenbuch, Bd. 96). Weinheim: Beltz.
- Foucault, M. (1994). Das Subjekt und die Macht. In H. L. Dreyfus, P. Rabinow (Hrsg.) & M. Foucault, *Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik* (Neue wissenschaftliche Bibliothek, 2. Aufl.). Weinheim: Beltz, Athenäum.
- Friedman, M. I. (1996). Die Sinne des Geschmacks und ihre Bedeutungen. In U. Brandes (Hrsg.), *Geschmacksache* (Schriftenreihe Forum, Bd. 6). Göttingen: Steidl. S. 25-34.
- Fuchs-Heinritz, W., Lautmann, R., Rammstedt, O. & Wienold, H. (2007). *Lexikon zur Soziologie* (4. grundlegend überarbeitete Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fuhs, B. (2002). Kindheit, Freizeit, Medien. In H.-H. Krüger & C. Grunert (Hrsg.), *Handbuch Kindheits- und Jugendforschung*. Opladen: Leske + Budrich, S. 637–651.
- Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbh (Hrsg.). (2012). *Kinder und Kochen*. Zugriff am 20.03.18. Verfügbar unter [http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Kita-Schule/Forsa-Umfrage-KinderUndKochen.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Kita-Schule/Forsa-Umfrage-KinderUndKochen.pdf?__blob=publicationFile)
- Geyer, S. (2007). Essen und Kochen im Alltag. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel*. Wien: Springer-Verlag, S. 61–82.
- Glücks, S.-C. & Kolip, P. (2013). Geschlecht und Gesundheit im Jugendalter. In P. Kolip, A. Klocke, W. Melzer & U. Ravens-Sieberer (Hrsg.), *Gesundheit und Gesundheitsverhalten im Geschlechtervergleich. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheitssurveys "Health Behaviour in School-aged Children"* (Gesundheitsforschung). Weinheim: Beltz Juventa, S. 8–24.
- Gniech, G. (2002). *Essen und Psyche. Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur* (2., überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Grael, J. (2013). *Gesundheit, Genuss und gutes Gewissen. Über Lebensmittelkonsum und Alltagsmoral* (Kulturen der Gesellschaft, Bd. 10, 1. Aufl.). Bielefeld: transcript.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gronemeyer, R. (1998). *Die neue Lust an der Askese* (1. Aufl.). Berlin: Rowohlt.
- Großegger, B. (2016). Jugendliche als Trendsetter. Wie Jugendliche die Gesellschaft verändern. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Jugend und Ernährung. Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung*. Heidelberg: blaetterwald Design, S. 121–134.
- Gruber, M. (2015). *Mut zum Genuss. Warum uns das gute Leben gesund und glücklich macht* (1. Aufl.). Wien: edition a.
- Grunert, S. C. (1993). *Essen und Emotionen. Die Selbstregulierung von Emotionen durch das Essverhalten*. Weinheim: Beltz.
- Habermas, J. (1985). *Die neue Unübersichtlichkeit. Kleine politische Schriften V* (Edition Suhrkamp, Bd. 1321). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Hähne, C. & Zubrägel, S. (2004). Die Wahrnehmung des Körperbildes bei Mädchen und Jungen und ihre Auswirkungen auf den Gesundheitsstatus und das Gesundheitsverhalten. Ergebnisse des Jugendgesundheitsurveys im Rahmen der internationalen WHO-Vergleichsstudie. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 24 (3), S. 246–261.
- Häußler, A. (2011). Neue gesellschaftliche Leitbilder für nachhaltige Ernährungsweisen - Wer sind die "Lohas" und was können sie für den Essalltag bewirken? In A. Ploeger, G. Hirschfelder & G. Schönber-

ger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 107–124.

Häußler, A. & Meier-Gräwe, U. (2012). Arbeitsteilungsmuster bei der Ernährungsversorgung von Familien-Persistenz oder Wandel? Gender. *Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 4 (2), S. 9–27.

Hayn, D. & Schultz, I. (2004). Ernährung und Lebensstile in der sozial-ökologischen Forschung. Einsichten in die motivationalen Hintergründe des alltäglichen Ernährungshandelns. In Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.), *Ernährungskultur: Land(wirt)schaft, Ernährung und Gesellschaft*. 26. Wissenschaftliche Jahrestagung der AGEV . Bonn, Bad Godesberg, S. 54–65.

HBSC-Team Deutschland (2015a). *Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_alkoholkonsum\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_alkoholkonsum_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015b). *Rauchverhalten von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_rauchverhalten\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_rauchverhalten_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015c). *Subjektive Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_subjektiver\\_gesundheitszustand\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_subjektiver_gesundheitszustand_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015d). *Psychosomatische Beschwerdelast bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_subjektive\\_beschwerdelast\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_subjektive_beschwerdelast_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015e). *Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_Lebenszufriedenheit\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Lebenszufriedenheit_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015f). *Schulische Belastungen von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_schulische\\_belastungen\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_schulische_belastungen_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015g). *Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen. Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_koerperbild\\_diaetverhalten\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperbild_diaetverhalten_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015h). *Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_Koerpergewicht\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Koerpergewicht_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015i). *Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_fruehstueck\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_fruehstueck_2013_14.pdf)

HBSC-Team Deutschland (2015j). *Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut,



- Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_gemuesekonsum\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_gemuesekonsum_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015k). *Obstkonsum von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_obstkonsum\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_obstkonsum_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015l). *Konsum von Softdrinks bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_softdrinks\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_softdrinks_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015m). *Körperliche Aktivitäten bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_koerperl\\_aktivitaet\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperl_aktivitaet_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015n). *Fernsehkonsument an Schultagen von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_fernsehkonsument\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_fernsehkonsument_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015o). *Rauschtrinken (Binge Drinking) bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_binge\\_drinking\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_binge_drinking_2013_14.pdf)
- HBSC-Team Deutschland (2015p). *Marihuana-, Haschisch- und Cannabiskonsum von Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14* (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.). Zugriff am 12.03.2017. Verfügbar unter [http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl\\_Drogenkonsum\\_2013\\_14.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Drogenkonsum_2013_14.pdf)
- Heindl, I. (2003). Themenfeld Ernährung-zur Bedeutung der Biographiearbeit (nicht nur) in der Lehrerbildung. *Haushalt und Bildung*, 1, S. 3–12.
- Heindl, I. (2004). Ernährung, Gesundheit und institutionelle Verantwortung-eine Bildungsoffensive. *Ernährungs Umschau*, 51 (6), S. 224–230.
- Heindl, I. (2007). Sinnliche Intelligenz-Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungsbildung. In Institut für Qualitätssicherung an Schulen (IQSH) (Hrsg.), *Geschmack bildet-Sinnliche Intelligenz ist der Ursprung von Leben und Lernen* (Institut für Qualitätssicherung an Schulen (IQSH), Hrsg.). Kiel, S. 38–48.
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft* (Wissenschaftsforum Kulinaristik, 1. Aufl.). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Helfferich, C. (1994). *Jugend, Körper und Geschlecht. Die Suche nach sexueller Identität*. Opladen: Springer Verlag.
- Hermann, U. (2008). Lernen findet im Gehirn statt. Die Herausforderungen der Pädagogik durch die Gehirnforschung. In R. Caspary & E. Stern (Hrsg.), *Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik* (Herder Spektrum, Bd. 5763, 5. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder, S. 85–99.
- Heseker, H. (Hrsg.). (2005). *Neue Aspekte der Ernährungsbildung*. Frankfurt am Main: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Heseker, H. (2016). Ernährungssituation in Deutschland. In Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). *13. DGE-Ernährungsbericht*. Bonn: Köllner Druck + Verlag GmbH, S. 17-102.

- Hoffmann-Riem, C. (1980). Die Sozialforschung einer interpretativen Soziologie. Der Datengewinn. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 32 (2), S. 339–372.
- Höhl, K. (2009). Gesundheit braucht Genuss. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 1, S. 28–35.
- Höhl, K. (2013). Geschmack ist mehr als schmecken-Zusammenfassende Betrachtung, weiterführende Fragen und Ausblick. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrod mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken*. Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung, S. 171–189.
- Hopf, C. (2010). Qualitative Interviews-ein Überblick. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 349–360.
- Hurrelmann, K. (2001). *Einführung in die Sozialisationstheorie. Über den Zusammenhang von Sozialstruktur und Persönlichkeit* (Beltz Studium. Kultur und Gesellschaft, 7., neu ausgestattete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hurrelmann, K. (2006). *Einführung in die Sozialisationstheorie* (Beltz-Studium, 9., unveränd. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hurrelmann, K. (2007). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (9. aktualisierte Auflage). Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Hurrelmann, K. & Albert, M. (Hrsg.) (2002). *Jugend 2002, 14. Shell Jugendstudie*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch-Verl.
- Hurrelmann, K. & Bründel, H. (2003). *Einführung in die Kindheitsforschung* (Beltz Studium, 2., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hurrelmann, K. & Quenzel, G. (2012). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (Grundlagentexte Soziologie, 11., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Hüther, G. (2008). Wie lernen Kinder? Voraussetzungen für gelingende Bildungsprozesse aus neurobiologischer Sicht. In R. Caspary & E. Stern (Hrsg.), *Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik* (Herder Spektrum, Bd. 5763, 5. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder, S. 70–85.
- IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (Hrsg.) (2014). *DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung* (4. Auflage). Zugriff am 07.09.2015. Verfügbar unter [http://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/DGE\\_QS\\_Schule\\_Essen\\_web.pdf](http://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/Bilder/DGE_QS_Schule_Essen_web.pdf)
- Jansen, C., Schreiner-Koscielny, J., Eilenberger, S. & Koscielny, G. (2012). Die komplexe Realität der Schulverpflegung. Teil 2: Wünsche und Wirklichkeit-was Schüler (zum Essen) bewegt. *Ernährung im Fokus*, 05-06, S. 186–189.
- Jelenko, M. (2007a). Geschlechtsspezifische Ernährungspraktiken. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel*. Wien: Springer Verlag, S. 83–96.
- Jelenko, M. (2007b). Ernährungskompetenz und -verantwortung. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel*. Wien: Springer Verlag, S. 199–208.
- Jurczyk, K. (2014). Familie als Herstellungsleistung. Hintergründe und Konturen einer neuen Perspektive auf Familie. In K. Jurczyk, A. Lange & B. Thiessen (Hrsg.), *Doing Family. Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist*. Weinheim: Beltz, S. 50-70.
- Jurczyk, K.; Lange, A. & Thiessen, B. (2014). Doing Family als neue Perspektive auf Familie. Einleitung. In K. Jurczyk, A. Lange & B. Thiessen (Hrsg.), *Doing Family. Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist*. Weinheim: Beltz, S. 7-49.
- Kamensky, J. (2010). Kinderarmut-Kein Problem oder der Anfang vom Ende? Einblicke und Aussichten. In aid special. *Abgehängt und allein gelassen? Herausforderung Ernährungsarmut*, 3976, S. 83–92.
- Karmasin, H. (2001). *Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt* (Vollst. Taschenbuchausg., 1. Aufl.). Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.

- Karmasin, H. (2004). Werbung und ihre Bedeutung für Ernährungsleitbilder. In D. Hayn & C. Empacher (Hrsg.), *Ernährung anders gestalten. Leitbilder für eine Ernährungswende*. München: oekom verlag, S. 135–138.
- Karmasin, H. (2011). *Wahre Schönheit kommt von außen* (1. Aufl.). Salzburg: Ecowin.
- Karmasin, H. & Karmasin, M. (2011). *Cultural Theory. Anwendungsfelder in Kommunikation, Marketing*
- Kaufmann, J.-C. (2005). *Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen*. Konstanz: UVK-Verl.-Ges.
- Kids Verbraucher Analyse (Hrsg.) (2012). *KidsVA 2012: Die Markt-Media-Studie für junge Zielgruppen*. Zugriff am 29.04.2015. Verfügbar unter [http://static.apps.abendblatt.de/pdf/KVA\\_2012\\_PP.pdf](http://static.apps.abendblatt.de/pdf/KVA_2012_PP.pdf)
- King, V. (2011). Der Körper als Bühne adoleszenter Konflikte. Dimensionen der Vergeschlechtlichung. In Y. Niekrenz & M. D. Witte (Hrsg.), *Jugend und Körper. Leibliche Erfahrungswelten* (Jugendforschung, 1. Aufl.). Weinheim: Juventa, S. 79–92.
- Klafki, W. (2007a). Die Bedeutung der klassischen Bildungstheorien für ein zeitgemäßes Konzept allgemeiner Bildung. In W. Klafki (Hrsg.), *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik. Zeitgemäße Allgemeinbildung und kritisch-konstruktive Didaktik* (6. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag, S. 15–42.
- Klafki, W. (2007b). Grundzüge eines neuen Allgemeinbildungskonzepts. Im Zentrum: Epochaltypische Schlüsselprobleme. In W. Klafki (Hrsg.), *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik. Zeitgemäße Allgemeinbildung und kritisch-konstruktive Didaktik* (6. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag, S. 43–82.
- Kleemann, F., Krähnke, U. & Matuschek, I. (2013). *Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung in die Praxis des Interpretierens* (Lehrbuch, 2., korrigierte und aktualisierte Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Klotter, C. (1990). *Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Zur Geschichtlichkeit des Übergewichts* (Historische Psychologie). Heidelberg: Asanger.
- Klotter, C. (1993). *Der geraubte Körper. Verführt und zugerichtet* (Schnittpunkt Zivilisationsprozess, Bd. 12). Pfaffenweiler: Centaurus-Verlagsgesellschaft.
- Klotter, C. (2014). *Einführung Ernährungspsychologie* (mit 43 Übungsfragen, 7 Abbildungen und 5 Tabellen; PsychoMed compact, Bd. 2, 2., aktualisierte Aufl.). München: Reinhardt.
- Kluß, N. (2014). Ernährungswissen und -handeln am Beispiel von Vollkorn - ein Lehr-Forschungsprojekt. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 3, S. 109–120.
- Kofahl, D. (2011). "Mit Liebe gekocht..." - Zur Kommunikation von Emotionen im kulinarischen Kontext. In A. Ploeger, G. Hirschfelder & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 269–284.
- Kolip, P. (1994). "Gesundheit ist, wenn ich mich wohl fühle." Ergebnisse qualitativer Interviews zu Gesundheitsdefinitionen junger Frauen und Männer. In P. Kolip (Hrsg.), *Lebenslust und Wohlbefinden. Beiträge zur geschlechtsspezifischen Jugendgesundheitsforschung (Gesundheitsforschung)*. Weinheim: Juventa, S. 139–159.
- Kolip, P. & Schmidt, B. (1999). Der Fragebogen zur Erfassung körperlichen Wohlbefindens (FEW 16): Konstruktion und erste Validierung. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 7 (2), S. 77–87.
- Kolip, P., Klocke, A., Melzer, W. & Ravens-Sieberger, U. (Hrsg.) (2013). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten im Geschlechtervergleich. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheitssurveys "Health Behaviour in School-aged Children"* (Gesundheitsforschung). Weinheim: Beltz Juventa.
- Koppenhöfer, E. (2015). *Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns* (9. Auflage). Lengerich: Pabst Science Publ.

- Körber, K. v., Bader, N. & Leitzmann, C. (2016). *Wholesome Nutrition: an example for a sustainable diet* (Proceedings of the Nutrition Society, Hrsg.). Zugriff am 01.11.2016. Verfügbar unter <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/wholesome-nutrition-an-example-for-a-sustainable-diet/5C8C65F3F6B210574A4DB3A84B7F3AE9>
- Körber, K. v., Männle, T. & Leitzmann, C. (2012). *Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung* (11., unveränd. Aufl.). Stuttgart: Haug.
- Krappmann, L. (2002). Sozialisation in der Gruppe der Gleichaltrigen. In K. Hurrelmann & D. Ulich (Hrsg.), *Handbuch der Sozialisationsforschung* (Beltz Handbuch, Studienausg., 6., unveränd. Aufl.), Weinheim: Beltz. S. 355–375.
- Kruse, A. (1987). Biographische Methode und Exploration. In G. Jüttemann & H. Thomae (Hrsg.), *Biographie und Psychologie*. Berlin: Springer Verlag, S. 119–137.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (Juventa Paperback, 2. Aufl.). Weinheim, Bergstr: Beltz Juventa.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.
- Lange, E. (2004). *Jugendkonsum im 21. Jahrhundert. Eine Untersuchung der Einkommens-, Konsum- und Verschuldungsmuster der Jugendlichen in Deutschland* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lauth, H. J., Pickel, G. & Pickel, S. (2009). *Methoden der vergleichenden Politikwissenschaft. Eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lay, B. (2012). Die Sorge um Figur und Gewicht: Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Entwicklungen auf das Körperbild? In J. Baer & W. Rother (Hrsg.), *Körper. Aspekte der Körperlichkeit in Medizin und Kulturwissenschaften* (Bd. 1, 1. Aufl.). Basel: Schwabe Basel, S. 65–86.
- Leonhäuser, I.-U., Meier-Gräwe, U., Möser, A., Zander, U. & Köhler, J. (2009). *Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lutz, R. (1995). Gesundheit und Krankheit-Antworten der Allgemeinen Psychologie. In R. Lutz & N. Mark (Hrsg.), *Wie gesund sind Kranke?*. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie. S. 56-60.
- Lutz, R. (1996). Genussschule: Kleine Schule des Genießens. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapie. Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen* (3., überarbeitete und erw. Aufl.). Berlin: Springer, S. 352–356.
- Lutz, R. (2016). Genuss und Genießen. Selbstfürsorge in Prävention und Therapie. *Ernährung im Fokus*, 01-02, S. 10–15.
- Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Depression und Genuss. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuss und Geniessen. Zur Psychologie des genussvollen Erlebens und Handelns*. Weinheim: Beltz. S. 126-136.
- Lutz, R. & Sundheim, D. (2002). Das Euthyme Konzept: Genuss zum Wohle der Gesundheit. Psychologische Aspekte gesundheitsfördernder Ernährung. *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens*, 9, S. 14–24.
- Macht, M. (2014). Gefühlsessen. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät - Essen in der Nonstop-Gesellschaft*. Heidelberg: 1-2-Buch. S. 75-86.
- Marotzki, W. (2010). Qualitative Biographieforschung. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 175–186.
- Matullat, I. (2013). Alles anders oder gleich? Geschmacksentwicklung vom Baby bis zum Greis. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrod mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken*. Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung, S. 27–46.

- Max-Rubner Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008a). *Die Nationale Verzehrs Studie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen*. Zugriff am 17.03.2015. Verfügbar unter [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS\\_Ergebnisbericht.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS_Ergebnisbericht.pdf?__blob=publicationFile)
- Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008b). *Die Nationale Verzehrs Studie II, Ergebnisbericht Teil 2. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen*. Zugriff am 17.03.2015. Verfügbar unter [http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII\\_Abschlussbericht\\_Teil\\_2.pdf](http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf)
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Beltz Pädagogik, 11., aktual., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mead, G. H. & Tröhler, D. (2008). *Philosophie der Erziehung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Medjedović, I. (2010). Sekundäranalyse. In G. Mey (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 304–319.
- Medjedović, I. (2014). *Qualitative Sekundäranalyse. Zum Potenzial einer neuen Forschungsstrategie in der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Medjedovic, I. & Witzel, A. (2010). *Wiederverwendung qualitativer Daten. Archivierung und Sekundärnutzung qualitativer Interviewtranskripte* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Meier-Gräwe, U. (2010). Familienarmut hat viele Gesichter. Warum wir differenzierte Handlungskonzepte brauchen. In aid special. *Abgehängt und allein gelassen? Herausforderung Ernährungsarmut*, 3976, S. 60–71.
- Mennell, S. (1986). Über die Zivilisierung der Eßlust. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 15 (6), S. 406–421.
- Mennell, S. (1988). *Die Kultivierung des Appetits. D. Geschichte d. Essens vom Mittelalter bis heute*. Frankfurt am Main: Athenäum-Verl.
- Methfessel, B. (2002). Körperbeziehung und Ernährungsverhalten bei Mädchen und Jungen-Lehr- und Lernvoraussetzungen in der Ernährungserziehung. In B. Methfessel (Hrsg.), *Essen lehren, Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung; Bericht zum 4. Heidelberger Ernährungsforum*. Baltmannsweiler: Schneider-Verl. Hohengehren, S. 31–76.
- Methfessel, B. (2004a). Welche Rolle spielt Ernährungskultur in der Ausbildung von Mittlerkräften? In Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.), *Ernährungskultur: Land(wirt)schaft, Ernährung und Gesellschaft. 26. Wissenschaftliche Jahrestagung der AGEV*. Bonn, Bad Godesberg: BfN-Skripten 123, S. 92–103.
- Methfessel, B. (2004b). Ernährungsleitbilder und Geschlecht. In D. Hayn & C. Empacher (Hrsg.), *Ernährung anders gestalten - Leitbilder für eine Ernährungswende*. München: Oekom-Verlag, S. 31–39.
- Methfessel, B. (2005a). REVIS Fachwissenschaftliche Konzeption: Soziokulturelle Grundlagen des Essens und der Ernährung. In REVIS - Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen. *Bildungsziele und Kompetenzen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Paderborn. Zugriff am 20.10.17. Verfügbar unter [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)
- Methfessel, B. (2005b). "Artgerecht" und mit "gesundem Menschenverstand". In H. Hesecker (Hrsg.), *Neue Aspekte der Ernährungsbildung*. Frankfurt am Main: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 44–51.
- Methfessel, B. (2005c). Bildungsstandards für den Bereich Haushalt mit Schwerpunkt Ernährung und Verbraucherbildung. In R. Bigga & U. Holzendorf (Hrsg.), *Bildungsstandards. Eine Diskussion um Arbeitslehre-Haushalt-Technik-Textilarbeit-Wirtschaft*. Berlin: Sonnenbogen, S. 11–39.

- Methfessel, B. (2008a). Schulverpflegung im Lebensraum Schule. Verantwortlichkeiten, Chancen und Herausforderungen. *Haushalt und Bildung*, 1, S. 10–19.
- Methfessel, B. (2008b). Schulverpflegung: Verantwortung übernehmen! - Es lohnt sich. *Haushalt und Bildung*, 1, S. 2.
- Methfessel, B. (2008c). Salutogenese-ein Modell fordert zum Umdenken heraus. Teil 2: Herausforderungen für die Gesundheitsförderung. *Ernährungs Umschau*, 1, S. 37–43.
- Methfessel, B. (2009a). Anforderungen an eine Reform der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention* (Fachbuchreihe der Ernährungs-Umschau, 1. Aufl.). Sulzbach (Taunus): Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein, S. 102–116.
- Methfessel, B. (2009b). (Warum) Sind dicke Kinder ein Problem? Kritische Betrachtung des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention* (Fachbuchreihe der Ernährungs-Umschau, 1. Aufl.). Sulzbach (Taunus): Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein, S. 127–135.
- Methfessel, B. (2013). Essen genießen als Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden. *Die Säule*, 1, S. 30–33.
- Methfessel, B. (2014a). Hunger & Sättigung - Rhythmik des Stoffwechsels. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät - Essen in der Nonstop-Gesellschaft*. Heidelberg: 1-2-Buch, S. 35–50.
- Methfessel, B. (2014b). Biographie und Lernen. Allgemeine Überlegungen zu Möglichkeiten und Grenzen in einem lebensweltbezogenen Fach. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 1, S. 32–42.
- Methfessel, B. (2017). "Warum i(s)st der Mensch, wie er isst?". Essbiografie zwischen Tradition, wissenschaftlichen Empfehlungen und neuen Ernährungskonzepten. In Kulinaristik Forum (Hrsg.), *Jahrbuch für Kulinaristik*. München: Iudicium Verlag, S. 153–169.
- Methfessel, B., Ritterbach, U. & Schlegel-Matthies, K. (2008). Private Lebensführung als Umgang mit Komplexität-ein schwer operationalisierbares Bildungsziel. In V. Frederking (Hrsg.), *Schwer messbare Kompetenzen*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, S. 115–125.
- Methfessel, B. & Schlegel-Matthies, K. (2013). Für eine veränderte Fachpraxis - Zur Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und der Mahlzeitengestaltung. *Haushalt in Bildung und Forschung*, 4, S. 49–60.
- Methfessel, B. & Schlegel-Matthies, K. (2014). Alltagskultur: viel beschworen, wenig wissenschaftlich durchdrungen?! *Haushalt und Wissenschaft*, 1, S. 28–37.
- Methfessel, B., Höhn, K., Miltner-Jürgensen, B. & Arens-Azevêdo, U. (2016). *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung - Versorgung - Bildung* (Entwicklung und Bildung in der frühen Kindheit). Stuttgart: Kohlhammer.
- Meyerhof, W. (2013). Alles geerbt? Geschmacksgenetik und ihr Einfluss auf das Essverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken*. Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung, S. 61–74.
- Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2002). *Kinder Ernährung in Baden-Württemberg*. Stuttgart.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2016). *Sekundarstufe I- Alltagskultur, Ernährung, Soziales (AES)-Wahlpflichtfach*. Zugriff am 10.11.2016. Verfügbar unter [http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/BP2016BW\\_ALLG/BP2016BW\\_ALLG\\_SEK1\\_AES](http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_SEK1_AES)
- Mitterlehner, U. (2002). *Hausarbeit zum Nulltarif. No fun, no money*. Graz: Leykam.

- Montanari, M. (1999). *Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa* (Beck'sche Reihe, Bd. 4025, Limitierte Sonderaufl.). München: Beck.
- Mooney, C. G. (2013). *Theories of Childhood: An Introduction to Dewey, Montessori, Erikson, Piaget & Vygotsky*. St. Paul: Redleaf Press.
- Möser, A., Zander, U., Köhler, J., Meier-Gräwe, U. & Leonhäuser, I.-U. (2011). Wer kocht, wenn Mutter arbeitet? Erwerbsbeteiligung von Frauen und ihr Einfluss auf die Arrangements familialer Ernährungsversorgung. In A. Ploeger, G. Hirschfelder & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. Wiesbaden: VS Verlag, S. 337–352.
- Mühl, M. & Kopp, D. von. (2016). *Wer sich selbst versteht, isst besser*. Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ). Zugriff am 02.03.2017. Verfügbar unter <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/wer-sich-selbst-versteht-isst-besser-14354656.html>
- Murcott, A. (1993). Kochen, Planung und Essen zu Hause. Männer, Frauen und Ernährung. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 18, S. 19–28.
- Müssig, K. (2013). *Die besten Köche der Welt: Ferran Adrià. Essen und Trinken*. Zugriff am 16.03.15. Verfügbar unter <http://luxus.welt.de/essen-trinken/gourmet/die-besten-koeche-der-welt-ferran-adria>
- Nachtsheim, R. (2014). Fett schmeckt!? Der Einfluss der Fettwahrnehmung auf das Ernährungsverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät - Essen in der Nonstop-Gesellschaft*. Heidelberg: 1-2-Buch, S. 47–60.
- Nesso, M. J. L. (2004). *Rationelle Nahrungszubereitung. Lernabschnitte - Arbeitsablaufhinweise - Begründungen* (7. verbesserte Auflage). Hamburg: Dr. Felix Büchner/Handwerk und Technik.
- Nestlé Deutschland (Hrsg.) (2016a). *So is(s)t Deutschland - Einkaufstypen*. Zugriff am 04.07.2106. Verfügbar unter <http://www.nestle.de/verantwortung/nestle-studie/2016/einkaufstypen>
- Nestlé Deutschland (Hrsg.) (2016b). *So is(s)t Deutschland-Ernährungstypen*. Zugriff am 06.07.2016. Verfügbar unter <http://www.nestle.de/verantwortung/nestle-studie/2011/ernaehrungstypen>
- Nordlohne, E. & Kolip, P. (1994). Gesundheits- und Krankheitskonzepte 14- bis 17-jähriger Jugendlicher: Ergebnisse einer repräsentativen Jugendbefragung. In P. Kolip (Hrsg.), *Lebenslust und Wohlbefinden. Beiträge zur geschlechtsspezifischen Jugendgesundheitsforschung*. Weinheim: Juventa, S. 121–138.
- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2005). *Persönlichkeitstheorien* (mit 33 Tabellen; UTB für Wissenschaft, Bd. 8035, 5., vollst. überarb. und erw. Aufl.). München: E. Reinhardt.
- Platt, T. (2004). *Genussbarometer Deutschland. Wie wir zu leben verstehen* (1. Aufl.). Berlin: Ch. Links.
- Plessner, H. (1983). *Conditio Humana. Gesammelte Schriften*. (Band VIII). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Pope, H. G., Philips, K. A. & Olivardia, R. (2001). *Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern* (dtv, 24249 : Premium, Dt. Erstausg.). München: Dt. Taschenbuch-Verl.
- Posch, W. (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt am Main: Campus.
- Prahl, H.-W. & Setzwein, M. (1999). *Soziologie der Ernährung* (Fragen der Gesellschaft). Opladen: Leske + Budrich.
- Pudel, V. (2001). Psychologie der Werbung: Warum kaufen wir was? In Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), *Werbung und Ernährungsverhalten. 7. Ernährungsfachtagung der Sektion Baden-Württemberg (DGE-BaWü) der DGE e.V.* Frankfurt am Main, S. 44–51.
- Pudel, V. (2010). Verhaltens- und Verhältnisprävention-wie wirksam ist Ernährungserziehung? In Niedersächsisches Ministerium für den ländlichen Raum, Ernährung (Hrsg.), *"Schule ist mehr..."*. Im-

*pulse für Gesundheitsbildung Ernährungsbildung Alltagskompetenz Sekundarbereich I (5.-10. Schuljahr)*. Hannover, S. 34–36.

Pudel, V. & Westenhöfer, J. (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung* (3., unveränd. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Reiss, S. (2004). Multifaceted Nature of Intrinsic motivation: The Theory of 16 Basic Desires. *Review of General Psychology*, 8 (3), S. 179–193.

Reitmeier, S. (2013). *Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung* (Kultur und soziale Praxis). Bielefeld: transcript Verlag.

REVIS - Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen (2005). *Bildungsziele und Kompetenzen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Paderborn. Zugriff am 02.05.2018. Verfügbar unter <http://www.evb-online.de>

Riecke, J. (2013). *Duden, das Herkunftswörterbuch. Ethymologie der deutschen Sprache* (Duden, Bd. 8, 6.vollständig überarb. und erw. Aufl.). Berlin: Dudenverl.

Rieger, B. (2016). *Essgenuss im Jugendalter*. Masterarbeit. Karlsruhe.

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014a). *KiGGS- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Zugriff am 18.05.2015. Verfügbar unter <http://www.kiggs-studie.de/deutsch/studie/.html>

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014b). *KiGGS-Basiserhebung-Kurzprofil*. Zugriff am 18.05.2015. Verfügbar unter <http://www.kiggs-studie.de/deutsch/studie/kiggs-im-ueberblick/ziele-der-studie.html>

Rose, L. (2009). Gesundes Essen. Anmerkungen zu den Schwierigkeiten, einen Trieb gesellschaftlich zu regulieren. In L. Rose & B. Sturzenhecker (Hrsg.), *Erst kommt das Fressen ...! Über Essen und Kochen in der sozialen Arbeit* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 281–293.

Rose, L. & Sturzenhecker, B. (2009). Einleitung: Warum die Beschäftigung mit Essen und Kochen Potentiale für die Soziale Arbeit enthält. In L. Rose & B. Sturzenhecker (Hrsg.), *Erst kommt das Fressen ...! Über Essen und Kochen in der sozialen Arbeit* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9–17.

Schäfers, B. & Scherr, A. (2005). *Jugendsoziologie. Einführung in Grundlagen und Theorien* (Lehrbuch, 8., umfassend aktualisierte und überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Scherger, S. (2007). *Destandardisierung, Differenzierung, Individualisierung. Westdeutsche Lebensläufe im Wandel* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Schier, M. & Jurczyk, K. (2007). *"Familie als Herstellungsleistung" in Zeiten der Entgrenzung* (Bundeszentrale für politische Bildung (bpb), Hrsg.). Zugriff am 16.03.18. Verfügbar unter <http://www.bpb.de/apuz/30290/familie-als-herstellungsleistung-in-zeiten-der-entgrenzung?p=all>

Schlegel-Matthies, K. (2016). Zwischen Wissenschaft und Lebenswelt. Entwicklung, Stand und Zukunftsperspektiven haushaltsbezogener Bildung. In H. Heseke & K. Schlegel-Matthies (Hrsg.), *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Paderborn, S. 1–137.

Schlegel-Matthies, K. & Methfessel, B. (2009). Ressourcen im Rahmen des Haushaltshandelns. *Haushalt und Bildung*, 2, S. 3–4.

Schlegel-Matthies, K., Bartsch, S., Brandl, W. & Methfessel, B. (in Vorbereitung (2018)). *Studienbuch Konsum, Ernährung, Gesundheit* (Arbeitstitel): Barbara Budrich.

Schneider, W. & Lindenberger, U. (2012). *Entwicklungspsychologie* (7. vollst. überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.

Schönberger, G. (2008). *Wie viel Genuss tut gut?* (Dr. Rainer Wild-Stiftung, Hrsg.) 1. Zugriff am 16.11.2015. Verfügbar unter <http://www.gesunde->



ernaeh-  
rung.org/images/Dr\_Rainer\_Wild\_Stiftung/07\_Presse/Themenpapier/pdf/Wie\_viel\_Genuss\_tut\_gut.  
pdf

- Schönberger, G. & Zimmer, E. (2009). *Dicke sterben. Dünne auch. Vom Verdruss zum Genuss*. Neustadt an der Weinstraße: Umschau.
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart* (Campus-Bibliothek, 2. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus.
- Setzwein, M. (2004). *Ernährung - Körper - Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext* (Forschung Soziologie, Bd. 199). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Siegrist, J., Brör, M. & Junge, A. (1996). *PLC. Profil der Lebensqualität chronisch Kranker*. Göttingen: Beltz Test GmbH.
- Simmel, G. (1957). Soziologie der Mahlzeit. In G. Simmel (Hrsg.), *Brücke und Tür*. Stuttgart: Köhler, S. 243–250.
- Sinus Markt- und Sozialforschung (Hrsg.). (2014). *Die Sinus Milieus*. Zugriff am 16.09.2015. Verfügbar unter [http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CDUQFjAFahUKEwjo7cKR\\_fjHAhXGuxQKHTBzAQM&url=http%3A%2F%2Fwww.b4p.media%2Ffileadmin%2Fb4p%2Fupload%2FInhalte%2F2\\_3-Menschen-Die-Sinus-Milieus-b4p.pdf&usg=AFQjCNFdnkxCPPhjOEPbhD0IrFmtizMI9A](http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CDUQFjAFahUKEwjo7cKR_fjHAhXGuxQKHTBzAQM&url=http%3A%2F%2Fwww.b4p.media%2Ffileadmin%2Fb4p%2Fupload%2FInhalte%2F2_3-Menschen-Die-Sinus-Milieus-b4p.pdf&usg=AFQjCNFdnkxCPPhjOEPbhD0IrFmtizMI9A)
- Sinus Markt- und Sozialforschung (Hrsg.) (2015a). *Sinus Jugendmilieus*. Zugriff am 14.12.2015. Verfügbar unter <http://www.sinus-institut.de/sinus-loesungen/sinus-jugendmilieus/>
- Sinus Markt- und Sozialforschung (Hrsg.) (2015b). *Sinus-Milieus Deutschland*. Zugriff am 28.04.2016. Verfügbar unter <http://www.sinus-institut.de/sinus-loesungen/sinus-milieus-deutschland/>
- Sinus Markt- und Sozialforschung (Hrsg.) (2016). *Sinus-Jugendmilieus 2016*. Zugriff am 09.12.2016. Verfügbar unter <http://www.sinus-institut.de/sinus-loesungen/sinus-jugendmilieus/>
- Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.) (2015). *Wir über uns. Slow Food Deutschland*. Zugriff am 23.11.2015. Verfügbar unter [https://www.slowfood.de/wirueberuns/slow\\_food\\_deutschland/](https://www.slowfood.de/wirueberuns/slow_food_deutschland/)
- Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2000). *Kindergesundheit in Baden-Württemberg*. Stuttgart.
- Spiekermann, U. (2000). Das Deftige für den Mann, das Leichte für die Frau? Über den Zusammenhang von Ernährung und Geschlecht im 20. Jahrhundert. In I. Jahn & U. Voigt (Hrsg.), *Essen mit Leib und Seele*. Bremen: Edition Temmen. S. 51–74.
- Spiekermann, U. (2004). Von der Agriculture zur Ernährungskultur. Eine begriffsgeschichtliche Analyse. In BfN (Hrsg.), *Ernährungskultur: Land(wirt)schaft, Ernährung und Gesellschaft*. 26. Wissenschaftliche Jahrestagung der AGEV. Bonn: BfN-Skripten 123, S. 38–54.
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2012). *Alleinlebende in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2011*. Zugriff am 25.09.2015. Verfügbar unter [https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2012/Alleinlebende/begleitmaterial\\_PDF.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2012/Alleinlebende/begleitmaterial_PDF.pdf?__blob=publicationFile)
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2015). *Arbeitszeit von Frauen: Ein Drittel Erwerbsarbeit, zwei Drittel unbezahlte Arbeit*. Pressemitteilung Nr. 179 vom 18.05.2015. Zugriff am 06.07.2015. Verfügbar unter [https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2015/05/PD15\\_179\\_63931.html](https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2015/05/PD15_179_63931.html)

- Steinke, I. (2010a). *Kriterien qualitativer Forschung. Ansätze zur Bewertung qualitativ-empirischer Sozialforschung*. Weinheim: Juventa.
- Steinke, I. (2010b). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 319–331.
- Steins, G. (2007). *Sozialpsychologie des Körpers. Wie wir unseren Körper erleben* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Stieß, I. & Hayn, D. (2005). *Ernährungsstile im Alltag: Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Diskussionspapier Nr. 5 des Projektes "Ernährungswende-Strategien für sozialökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit"* (Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Hrsg.). Frankfurt am Main.
- Stix, P. (2000). Der Mensch im Alltag heute und morgen. In E. Schlich (Hrsg.), *Convenience Food und Technik im privaten Haushalt*. Dokumentation der Jahrestagung 2000, 02.-03. März 2000 in Gießen. Aachen: Shaker, S. 11–17.
- Strauss, A. L. & Corbin, J. M. (2010). *Grounded theory. Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- Tanner, J. (1996). Der Mensch ist, was er isst. Ernährungsmythen und Wandel der Esskultur. *Historische Anthropologie*, 4 (3), S. 399–419.
- Tautscher, M. (2016). Wie ticken Jugendliche? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 und 17 Jahren in Deutschland. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Jugend und Ernährung. Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung*. Heidelberg: blaetterwald Design, S. 95–108.
- Umweltbundesamt (Hrsg.) (2002). *Nachhaltige Konsummuster. Ein neues umweltpolitisches Handlungsfeld als Herausforderung für die Umweltkommunikation* (mit einer Zielgruppenanalyse des Frankfurter Instituts für Sozialökologische Forschung). Berlin: Erich Schmidt.
- Van den Berg, Harry (Forum Qualitative Social Research, Hrsg.) (2005). *Reanalyzing Qualitative Interviews from different Reanalyzing qualitative Interviews from different angles: The Risk of Decontextualization and Other Problems of Sharing Qualitative Data*. 6: 1. Zugriff am 10.10.2015. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/499/1075>
- Veith, H. (2008). *Sozialisation* (UTB Profile, Bd. 3004). München: E. Reinhardt.
- Warburton, D. M. (2000). Wohlbefinden, Ernährung und Freude. *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens*, 5, S. 24–30.
- Weinert, F. E. (2001). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen-eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen*. Weinheim: Beltz, S. 17–31.
- WHO (Hrsg.) (2012). *Gesundheit 2020 und die Bedeutung der Messung von Wohlbefinden: Faktenblatt. Gesundheit 2020: Ziele und Vorgaben*. Zugriff am 14.10.2016. Verfügbar unter [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf?ua=1)
- Wierlacher, A. (2008). Oralität und Kulturalität von Geschmack und Genuss. In A. Wierlacher & R. Bendix (Hrsg.), *Kulinaristik. Forschung - Lehre - Praxis* (Wissenschaftsforum Kulinaristik, Bd. 1). Berlin: Lit. S. 157–171.
- Wippermann, C. & Hübsch, H. (2007). *Studie: Bio-Käufer in den Sinus-Milieus*. Eine Studie von Sinus Sociovision und GfK Panel Services Deutschland.
- Witte, I. (2012). *Iglo-Forumstudie-Häufigkeit zu den Assoziationen zu den Begriffen "Essen" und "Ernährung"* (Langnese-Iglo GmbH, Hrsg.). Zugriff am 16.11.2015. Verfügbar unter [http://www.margarine-institut.de/unserinformationssystem/experten/Begleittext/Texte\\_04.pdf](http://www.margarine-institut.de/unserinformationssystem/experten/Begleittext/Texte_04.pdf)

- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie*. Weinheim: Beltz Verlag, S. 227–255.
- Wolf, N. & Holfelder-von der Tann, C. (1992). *Der Mythos Schönheit* (Rororo, 9512: Sachbuch, 10. - 12. Tsd). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Wulfhorst, B. (2002). *Theorie der Gesundheitspädagogik. Legitimation, Aufgabe und Funktionen von Gesundheitserziehung* (Grundlagentexte Gesundheitswissenschaften). Weinheim: Juventa.
- Zocher, U. (2015). Biografisches Lernen. Weg zu mehr Lebensqualität. *Fokus, 1*, S. 12–13.
- Zocher, U. (2017). Biografische Arbeit und Umgang mit subjektiven Theorien in der Ernährungsberatung. *Ernährungs Umschau, 6*, M 340-M 351.

## **Anhang**

Kategoriensystem für die Fallanalyse mit MaxQDA

II

## Codesystem für die Einzelfallanalyse mit MAXQDA

### Soziodemographische Angaben

- Alter
- Geschlecht
- Lebensform
  - Ernährungsverantwortung

### Biographische Prägung

- Assoziationen mit dem Elternhaus
- Genuss im Elternhaus
  - Bedeutung des Essens und des Essgenusses
  - besondere Erlebnisse
  - elterliche Essgenussvorlieben/Übernahme
- Nahrungszubereitung
  - Bedeutung der Nahrungszubereitung
  - Zuständigkeit für die Nahrungszubereitung
  - Häufigkeit der Mahlzeiteneinnahme
  - gemeinsames *Kochen*
- einschneidende Erlebnisse

### Essgenuss

- Essgenussleitbild
  - Bedeutung von Essgenuss/Genussorientierung
  - individuelle Vorlieben
    - Assoziationen bezüglich der Vorlieben
  - Wertschätzung der eigenen Person
  - subjektive Theorien
- Genuss im Essalltag
  - genussfördernde Faktoren
    - Gemeinschaft
    - Ambiente
    - Nahrungszubereitung
  - genusshemmende Faktoren
    - Gewicht
    - Zeit
    - finanzielle Mittel
    - Nahrungszubereitungskompetenzen
    - Gesundheit

- Desinteresse/mangelnde Bedeutung
  - genussfeindliche subjektive Theorien
- Genussfähigkeit
  - Achtsamkeit auf Körpersignale
  - bewusstes Einsetzen der Sinne
  - Zeit
  - aktives Herbeiführen
  - Kontrollierbarkeit
- Körper als Genussquelle

## **Ess- und Ernährungsstil**

- Darstellung des Ess- und Ernährungsalltags
  - Einschätzung der Ernährungsweise/Essgewohnheiten
  - Ziele
    - gesundheitsförderliches Ess- und Ernährungsverhalten
    - Bewegung
  - positive/negative Assoziationen
  - subjektive Theorien
- Wochenendroutinen
- Urlaub
- Snacking
- Außer- Haus-Verpflegung
- Ablehnung/Aversion
- Ernährungswissen
  - subjektive Theorien

## **Gesundheit**

- Erkrankungen
- Bedeutung von Gesundheit
- individuelle Gesundheitsziele
  - Gewichtsabnahme/-zunahme
  - Bewegung
  - Leistungsfähigkeit
- gesundheitsabträgliche Verhaltensweisen
  - Stress
  - Überessen
  - gesundheitsabträgliches Ess- und Ernährungsverhalten
  - wenig Bewegung
  - schlechtes Gewissen
    - Entlastungsstrategien

## **Ressourcen**

- Familie und Freunde
- Nahrungszubereitung
  - Nahrungszubereitungskompetenzen
  - Einstellung zur Nahrungszubereitung
- Zeit
- Finanzen
  - Einkauf
- Ernährungswissen
- Offenheit für Neues

## **Eidesstattliche Versicherung gem. § 7 Abs. 2 (e) der Promotionsordnung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg**

1. Bei der eingereichten Dissertation zu dem Thema Essen und Essgenuss handelt es sich um meine eigenständig erbrachte Leistung.
2. Ich habe nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich keiner unzulässigen Hilfe Dritter bedient. Insbesondere habe ich wörtlich oder sinngemäß aus anderen Werken übernommene Inhalte als solche kenntlich gemacht.
3. Die Arbeit oder Teile davon habe ich bislang nicht an einer Hochschule des In- oder Auslands als Bestandteil einer Prüfungs- oder Qualifikationsleistung vorgelegt.

### Titel der Arbeit:

#### **Essen und Essgenuss**

Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag  
Chancen eines genuss- und sinnesorientierten Ansatzes für schulische Bildungsprozesse

### Hochschule und Jahr:

Pädagogische Hochschule Heidelberg, 2018

### Art der Prüfungs- oder Qualifikationsleistung:

Dissertation zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Erziehungswissenschaften  
(Dr. paed.)

4. Die Richtigkeit der vorstehenden Erklärungen bestätige ich.
5. Die Bedeutung der eidesstattlichen Versicherung und die strafrechtlichen Folgen einer unrichtigen oder unvollständigen eidesstattlichen Versicherung sind mir bekannt. Ich versichere an Eides statt, dass ich nach bestem Wissen die reine Wahrheit erklärt und nichts verschwiegen habe.

Heidelberg, 05. Mai 2018

.....

(Nicola Kluß)